

PENGARUH METODE *SELF HEALING* DENGAN TEKNIK *BUTTERFLY HUG* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Hapsa^{1*}, Elin Hidayat², Masri Dg Taha³

¹⁻³Universitas Widya Nusantara

Email Korespondensi: achaipank@gmail.com

Artikel history

Dikirim, March 17th, 2025

Ditinjau, March 18th, 2025

Diterima, March 20th, 2025

ABSTRACT

Anxiety is commonly experienced by final-year students, particularly nursing students who face high academic pressure while completing their thesis. This study aims to analyze the effect of the self-healing method using the Butterfly Hug technique on reducing anxiety among nursing students at Universitas Widya Nusantara. This research employs a quasi-experimental design with a nonequivalent control pretest-posttest approach involving intervention and control groups. The sample consists of 60 students selected using the purposive sampling technique. Research instruments include the Standard Operating Procedure (SOP) and the Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS). Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney Test. The results indicate a significant reduction in anxiety levels following the Butterfly Hug therapy, with a p-value of 0.000. In conclusion, the self-healing method using the Butterfly Hug technique has a significant impact on reducing anxiety among nursing students during the thesis-writing process. This method is expected to serve as an alternative intervention for managing anxiety, particularly when facing demanding academic tasks.

Keywords: Anxiety; Nursing Students; Self-Healing; Butterfly Hug

ABSTRAK

Kecemasan sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, terutama mahasiswa keperawatan yang menghadapi tekanan akademik tinggi saat menyusun skripsi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh metode self-healing dengan teknik Butterfly Hug terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa keperawatan Universitas Widya Nusantara. Penelitian ini menggunakan desain quasi-experiment dengan nonequivalent control pretest-posttest pada kelompok intervensi dan kontrol. Sampel terdiri dari 60 mahasiswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi SOP dan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS). Analisis data dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan setelah terapi Butterfly Hug, dengan nilai p-value 0,000. Kesimpulannya, metode self-healing dengan teknik Butterfly Hug berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan mahasiswa keperawatan selama penyusunan skripsi. Metode ini diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi untuk mengelola kecemasan, terutama dalam menghadapi tugas akademik yang berat.

Kata Kunci: Kecemasan; Mahasiswa Keperawatan; Self Healing; Butterfly Hug

PENDAHULUAN

Di Indonesia, baik Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) mewajibkan mahasiswa menyelesaikan skripsi untuk memperoleh gelar sarjana (S1). Namun, proses ini menjadi tantangan bagi banyak mahasiswa. Kesulitan dalam menentukan topik, menyusun proposal, mencari literatur, serta mengikuti pedoman akademik sering kali menghambat penyelesaian skripsi. Selain itu, keterbatasan waktu dan biaya memperburuk situasi, memicu kecemasan, penundaan, bahkan kegagalan menyelesaikan skripsi. Akibatnya, mahasiswa berisiko terlambat lulus, mengalami tekanan akademik yang lebih besar, dan meningkatkan kecemasan dalam penyelesaian skripsi (Siswanto & Aseta, 2021).

Penyusunan skripsi melibatkan bimbingan dosen, wawancara, dan pengumpulan data, namun banyak mahasiswa menghadapi hambatan internal maupun eksternal yang dapat menghambat prosesnya. Salah satu kendala utama adalah kurangnya pemahaman tentang teori dan metode penelitian. Kecemasan, yang ditandai dengan gejala fisik, perilaku, dan kognitif, dapat memengaruhi kualitas tidur, sistem kekebalan, serta meningkatkan risiko stres. Mahasiswa tingkat akhir, khususnya yang menyusun skripsi, sering mengalami kecemasan akibat kompleksitas tugas akhir dan berbagai tantangan yang menyertainya (Vivi, 2019).

Kecemasan di kalangan mahasiswa tingkat akhir, termasuk mahasiswa kesehatan, adalah fenomena umum di berbagai universitas di Indonesia. Data Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (2021) mencatat 532.935 mahasiswa di bidang kesehatan, dengan 30,58% di antaranya dari kelompok keperawatan. Sebanyak 84,8% menempuh pendidikan di jenjang S1. Menurut Riskesdas (2018), prevalensi gangguan mental emosional, termasuk depresi dan kecemasan pada individu usia 15 tahun ke atas, mencapai 6,1% atau sekitar 11 juta orang. Depresi tercatat sebesar 6,2% pada remaja usia 15–24 tahun dan berisiko memicu self-harm serta bunuh diri, di mana 80–90% kasus bunuh diri terkait dengan depresi dan kecemasan yang tidak tertangani (Hidayat et al., 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017, gangguan mental yang paling umum adalah kecemasan dan depresi, dengan prevalensi masing-masing sebesar 3,6% dan 4,4%. DKI Jakarta, yang memiliki 320 institusi pendidikan tinggi, menjadi salah satu destinasi utama bagi calon mahasiswa di Indonesia (Yuliana et al., 2024). Penelitian di STIKES Surya Global Yogyakarta tentang "motivasi dan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi" menemukan bahwa dari 140 mahasiswa, 91 orang (65,0%) mengalami kecemasan tinggi, 67 orang (47,9%) mengalami kecemasan ringan, dan 11 orang (7,9%) mengalami kecemasan rendah. (Maria et al., 2022).

Sulawesi Tengah tercatat sebagai provinsi dengan prevalensi gangguan kejiwaan tertinggi di Indonesia. Data Riskesdas (2018) menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan jiwa berat di wilayah ini dibandingkan tahun 2013, melampaui angka nasional sebesar 7%. Tingkat depresi di Sulawesi Tengah juga tergolong tinggi, dengan prevalensi mencapai 12,3%, jauh di atas rata-rata nasional (6,1%). Selain itu, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 melaporkan prevalensi gangguan mental emosional sebesar 19,8%, tertinggi di Indonesia. Namun, meskipun angka tersebut tinggi, hanya 16,1% individu dengan depresi yang pernah menerima pengobatan (Riskesdas, 2018).

Di Sulawesi Tengah, prevalensi gangguan jiwa berat meningkat hingga 7%, melampaui rata-rata nasional. Faktor utama yang berkontribusi terhadap kondisi ini adalah kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental dan keterbatasan akses layanan kesehatan (Riskesdas, 2018). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan 10 mahasiswa Universitas Widya Nusantara mengungkapkan bahwa 5 mahasiswa merasa cemas karena takut tidak menyelesaikan skripsi tepat waktu, 3 mahasiswa kesulitan mencari referensi, dan 2 mahasiswa khawatir menghadapi sidang skripsi. Pada periode 2022–2024, sebanyak 40 mahasiswa di universitas tersebut belum menyelesaikan skripsi.

Kecemasan adalah perasaan takut yang samar, tidak menyenangkan, dan sering disertai gejala fisik seperti berkeringat, migrain, jantung berdebar, serta gangguan pencernaan. Mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami kecemasan lebih berat dibandingkan mahasiswa tingkat awal, terutama karena tekanan menyelesaikan skripsi. Gejala kecemasan dan gangguan kecemasan sering kali serupa, karena gangguan kecemasan berawal dari kecemasan yang berkepanjangan (Christianto et al., 2021).

Secara umum, gejala kecemasan terbagi menjadi fisik dan kognitif. Gejala fisik meliputi gelisah, pusing, berkeringat, dan kesulitan bernapas, sementara gejala kognitif mencakup ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran. Kecemasan dapat berdampak negatif pada kondisi fisik dan psikologis mahasiswa. Selama penyusunan skripsi, tekanan dari keluarga dan dosen pembimbing sering kali memunculkan perfeksionisme maladaptif, yang dapat memperburuk kecemasan (Akhnaf et al., 2022).

Metode Self-Healing dengan teknik Butterfly Hug merupakan pendekatan alternatif untuk mengatasi kecemasan mahasiswa yang menyusun skripsi. Teknik ini dilakukan dengan menyilangkan tangan di dada dan menepuk lengan secara bergantian, menyerupai gerakan sayap kupu-kupu. Dikembangkan oleh Lucina Artigas dan Ignacio Jarero, teknik ini berfungsi

sebagai stimulus bilateral untuk meredakan kecemasan dan menenangkan diri. Penelitian yang dilakukan oleh Yulianti & Astari, (2020). Menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam menurunkan kecemasan, terbukti dari perbedaan nilai kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian sebelumnya di UPT PSTW Jombang menguji efektivitas Butterfly Hug pada lansia selama satu minggu dengan desain pre-experimental (one group pre-test post-test). Dari 60 populasi, 18 responden dipilih menggunakan purposive sampling. Hasil analisis menunjukkan nilai p-value 0,003, mengindikasikan teknik ini berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan (Girianto et al., 2021).

Berdasarkan uraian masalah di atas maka peneliti tertarik meneliti tentang Pengaruh Metode *Self Healing* Teknik *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Widya Nusantara. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Metode *Self Healing* Teknik *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Widya Nusantara.

METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain quasi-experiment menggunakan nonequivalent control group. Tujuannya adalah untuk menganalisis pengaruh metode Self-Healing dengan teknik Butterfly Hug terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan Universitas Widya Nusantara dalam penyusunan skripsi. Penelitian dilaksanakan pada 9–23 Desember 2024 di Universitas Widya Nusantara, dengan populasi sebanyak 144 mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi. Sampel berjumlah 60 mahasiswa, yang dibagi menjadi dua kelompok: 30 mahasiswa dalam kelompok perlakuan dan 30 mahasiswa dalam kelompok kontrol. Kelompok perlakuan menerima terapi Self-Healing dengan teknik Butterfly Hug selama dua minggu (tiga kali per minggu), sedangkan kelompok kontrol tidak menerima intervensi. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi: Mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Widya Nusantara yang sedang menyusun skripsi tahun 2024, belum menjalani ujian proposal skripsi, bersedia menjadi responden, dan mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat. Kriteria eksklusi: Mahasiswa tingkat akhir yang sedang cuti. Pengumpulan data dilakukan menggunakan SOP metode Self-Healing dengan teknik Butterfly Hug dan kuesioner kecemasan ZSAS (*Zung Self-rating Anxiety Scale*), yang terdiri dari 20 pertanyaan. Data dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin Pada Kelompok Perlakuan (n=30) dan Kelompok Kontrol (n=30)

Karakteristik	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Umur				
20 Tahun	0	0	1	3,3%
21 Tahun	24	80%	20	66,7%
22 Tahun	5	16,7 %	9	30%
23 Tahun	1	3,3%	0	0
Total	30	100%	30	100%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	5	16,7 %	4	13,3%
Perempuan	25	83,3%	26	86,7%
Total	30	100%	30	100%

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden dalam kelompok perlakuan berusia 21 tahun yaitu 24 orang (80%) dan berjenis kelamin perempuan 25 orang (83,3%). Sementara itu, pada kelompok kontrol, sebagian besar berusia 21 tahun yaitu 20 orang (66,7%) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan 26 orang (86,7%).

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Penerapan *Self Healing* dengan *Butterfly Hug*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sebelum Penerapan *Self Healing* dengan *Butterfly Hug*

Tingkat Kecemasan	Kelompok Perlakuan (n=30)		Kelompok Kontrol (n=30)	
	F	%	F	%
Kecemasan Ringan	0	0	0	0
Kecemasan Sedang	1	3,3 %	0	0
Kecemasan Berat	29	96,7%	30	100%
Total	30	100%	30	100%

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok perlakuan sebelum diberikan teknik *Butterfly Hug* mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 29

responden (96,7%). Kemudian sebagian besar responden kelompok kontrol sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 30 responden (100%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden pada tingkat yang berat.

Menurut Maharani et al, (2024) menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menentu, panik, dan takut tanpa alasan yang jelas, serta gelisah secara terus-menerus. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif, termasuk penurunan prestasi akademik. Mahasiswa dengan kecemasan tinggi biasanya mengalami ketegangan fisik, pikiran kacau, rasa takut, tekanan, ketidakamanan, dan perasaan bersalah. Mereka juga cenderung khawatir terhadap pendapat orang lain, merasa tidak percaya diri, dan menghindari interaksi sosial.

Menurut Abdul & Ramadhan (2023) penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan individu itu sendiri, tetapi juga dengan lingkungan dan orang-orang di sekitarnya. Namun, remaja sering kali belum mampu beradaptasi dengan baik, sehingga merasa cemas saat berinteraksi dengan orang lain akibat pikiran negatif dan ketakutan akan penolakan sosial. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesehatan jiwa remaja, seperti menurunnya rasa percaya diri, menarik diri dari lingkungan sosial, dan meningkatnya risiko gangguan emosional (Agustarika et al., 2023).

Peneliti berasumsi bahwa sebelum diberikan terapi Self-Healing dengan teknik Butterfly Hug, banyak responden mengalami kecemasan saat menyusun proposal dan skripsi. Mereka merasa ragu terhadap kemampuan diri, terutama ketika melihat rekan mereka yang sudah maju ke tahap seminar proposal.

3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Penerapan Self Healing dengan Butterfly Hug

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sesudah Penerapan Self Healing dengan Butterfly Hug

Tingkat Kecemasan	Kelompok Perlakuan (n=30)		Kelompok Kontrol (n=30)	
	F	%	F	%
Kecemasan Ringan	0	0	0	0
Kecemasan Sedang	30	100%	4	13,3%
Kecemasan Berat	0	0	26	86,7%
Total	30	100 %	30	100 %

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden kelompok perlakuan sesudah diberikan penerapan teknik *Butterfly Hug* mengalami penurunan dari kecemasan berat ke kecemasan sedang yaitu sebanyak 30 responden (100%). Kemudian sebagian besar

responden kelompok kontrol sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam tidak mengalami penurunan kecemasan secara signifikan dengan kecemasan sedang yaitu sebanyak 4 responden (13,3%) dan berat sebanyak 26 responden (86,7%) .

Menurut pratiwi (2021) Butterfly Hug adalah terapi non-farmakologis yang efektif meredakan kecemasan secara instan. Teknik ini membantu menstabilkan emosi, meningkatkan sense of control, dan memfokuskan individu pada kondisi saat ini. Pelukan dalam terapi ini berdampak positif secara emosional melalui reaksi biokimia dan fisiologis, termasuk peningkatan oksitosin dan norepinefrin serta penurunan kortisol dan tekanan darah. Selain itu, Butterfly Hug juga meningkatkan kadar oksigen dalam darah, yang berkontribusi pada ketenangan, kepercayaan diri, serta mengurangi kecemasan, kesedihan, dan rasa sakit.

Sejalan dengan penelitian Girianto (2023) Butterfly Hug banyak digunakan oleh psikiater karena berfokus pada teknik menenangkan pasien. Metode ini juga membantu individu mengontrol emosi, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan ketenangan dan kenyamanan (Ramdhiani et al., 2024).

Peneliti berasumsi bahwa perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan efektivitas Butterfly Hug dalam menenangkan pikiran dan merelaksasi tubuh. Teknik ini menekan stres dengan menciptakan rasa nyaman dan merangsang peningkatan endorfin, yang berperan dalam menurunkan adrenocorticotrophic hormone (ACTH). Penurunan ACTH dan kortisol ini berkontribusi pada pengurangan stres.

Peningkatan endorfin dan penurunan ACTH ini menyebabkan hormon kortisol menurun dan tingkat stres menjadi turun dan *Butterfly Hug* mudah dilakukan hanya dengan tepukan dan merangkul diri sendiri (Rosyanti et al., 2019) . Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Girianto et al., (2021) yang menemukan bahwa setelah tiga sesi Butterfly Hug dalam satu minggu, tingkat stres responden menurun, dengan setengahnya mengalami stres sedang dan setengah lainnya stres ringan.

Peneliti berasumsi bahwa individu yang mengalami kecemasan membutuhkan ketenangan dan penguatan diri. Salah satu cara efektif adalah teknik relaksasi untuk menghilangkan pikiran negatif. Butterfly Hug memberikan efek menenangkan dan nyaman, membantu mengurangi kecemasan, serta mendorong pemikiran lebih positif.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Pengaruh Metode *Self-Healing* dengan Teknik *Butterfly Hug* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Widya Nusantara

Tingkat Kecemasan	Kelompok Perlakuan				Kelompok Kontrol			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Kecemasan Ringan	0	0	0	0	0	0	0	0
Kecemasan Sedang	1	3,3 %	30	100%	30	100%	4	13,3%
Kecemasan Berat	29	96,7%	0	0	0	0	26	86,7%
Total	30	100%	30	100%	30	100%	30	100%
<i>Wilcoxon</i>	p-value = 0,000							
<i>Mann-Whitney</i>	p-value = 0,000 (perlakuan-kontrol)							

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 4, analisis uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah *Butterfly Hug* pada kelompok perlakuan, dengan *p-value* = 0,000, yang menandakan adanya pengaruh signifikan. Sementara itu, uji Mann-Whitney untuk membandingkan kelompok perlakuan dan kontrol juga menghasilkan *p-value* = 0,000, menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan perbandingan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penerapan Butterfly Hug melalui analisis peringkat (ranks). Positive Ranks menunjukkan 2 responden mengalami peningkatan skor kecemasan, sementara Negative Ranks menunjukkan 28 responden mengalami penurunan skor. Ties menunjukkan tidak ada responden dengan skor yang tetap. Uji statistik menghasilkan p-value = 0,000, yang menandakan adanya pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nadidah et al., (2021) yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi Butterfly Hug pada lansia. Widyastuti (2020), mengemukakan bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak menentu, panik, takut tanpa sebab yang jelas, serta gelisah secara terus-menerus. Kecemasan berlebihan dapat berdampak negatif, seperti menurunnya prestasi. Individu yang mengalami kecemasan cenderung dipenuhi kekhawatiran, ketakutan, tekanan, perasaan tidak aman, rasa bersalah, pikiran kacau, serta ketegangan fisik. Mereka juga cenderung takut terhadap pendapat buruk orang lain, memandang diri secara negatif, dan menghindari interaksi sosial.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Kumara (2022) yang menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah intervensi Butterfly Hug. Hasil penelitian mencatat skor pre-test sebesar 39,00 dan post-test sebesar 16,73, dengan p-value 0,000 (< 0,05), yang mengindikasikan adanya pengaruh Butterfly Hug terhadap kecemasan mahasiswa

keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan. Intervensi ini membuat individu lebih rileks, meningkatkan kepercayaan diri, dan menurunkan kecemasan. Dengan demikian, Butterfly Hug terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa keperawatan Universitas Widya Nusantara selama penyusunan skripsi.

Peneliti berasumsi memberikan metode *Butterfly Hug* dapat memberikan efek yang lebih baik untuk penanganan pada remaja yang mengalami kecemasan, di mana pemberian *Butterfly Hug* yang memberikan sugesti kepada individu untuk merasa lebih tenang dan nyaman yang dapat membantu dalam memperbaiki perasaan dan memberikan efek tenang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada Pengaruh Metode *Self Healing* Dengan Teknik *Butterfly Hug* Terhadap Penurunan Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Widya Nusantara dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Sebelum intervensi *Butterfly Hug* sebagian besar responden kelompok perlakuan mengalami tingkat kecemasan berat. Namun, Setelah intervensi *Butterfly Hug*, seluruh responden kelompok perlakuan mengalami penurunan tingkat kecemasan ke kategori sedang. Berdasarkan temuan penelitian ini, Butterfly Hug disarankan sebagai strategi self-healing untuk mengelola kecemasan, khususnya pada mahasiswa keperawatan yang menyusun skripsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Widya Nusantara atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama penelitian. Penghargaan juga disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan, masukan, dan motivasi yang diberikan. Terima kasih tulus kepada para responden yang telah berpartisipasi dengan sukarela. Kontribusi semua pihak sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul, & Ramadhan. (2023). *Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia*. 1731–1746. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.4067>
- Agustarika, B., Fabanyo, R. A., & Situmorang, P. (2023). Deteksi Dini dan Peningkatan Pengetahuan tentang Kesehatan Jiwa pada Remaja di SMP YPPKK Moria Sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(12), 5404–5418. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i12.12470>

- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107–118.
- Ardianto. (2022). *Biosantifika*. 4(1).
- 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 There have been many changes after the Covid-.
- Girianto. (2023). *Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023*. 002, 190–202.
- Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295–300. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.art.p295-300>
- Hidayat, M., Indrawati, I., & Suri, M. (2024). *Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa pada Remaja di Rumah Sakit Jiwa*. 13(September), 338–348.
- KUMARA, G. (2024). Pengaruh Antara Latihan Senam Yoga Dan Senam Tai Chi, Serta Keseimbangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Andrew’s Disease of the Skin Clinical Dermatology*.
- Maharani. (2024). *Butterfly Hug sebagai Teknik Relaksasi : Metode Efektif untuk Mengurangi Kecemasan Remaja*. 5(4), 133–137. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i4.2530>
- Maria, D. Y., Rahayu, B. A., & Polinggapo, N. A. (2022). Motivasi Dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(4), 629–638.
- Nadidah, N., Dita, F., Chairani, R., Nadidah, N., & Dita, F. (2021). *PENGARUH TERAPI BUTTERFLY HUG TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE-OPERASI LAPAROTOMI* Abstrak Corresponding Author Kata Kunci THE EFFECT OF BUTTERFLY HUG THERAPY ON REDUCING ANXIETY LEVEL OF LAPAROTOMY PRE-OPERATION PATIENTS Pendahuluan Pembeda. 113–122. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v4i2.1877>
- Ramdhiani, S., Sukamti, N., & Helen, M. (2024). *PENGARUH BUTTERFLY HUG TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA DI SMK AL-MAFATIH JAKARTA*. 5(November 2022), 8–14.
- Riskesdas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Rosyanti, L., Usman, R. D., Hadi, I., & Syahrianti, S. (2019). Kajian Teoritis Hubungan antara Depresi dengan Sistem Neuroimun. *Kurniawan*, 9(2), 78–97. <https://doi.org/10.36990/hijp.v9i2.104>
- Siswanto, & Aseta, P. (2021). Gambaran Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Tugas Akhir Masa Pandemi Covid-19. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 31–40. <https://doi.org/10.52236/ih.v9i1.206>
- Vivi. (2019). *Pengaruh Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo Terhadap Penyusunan Tugas Akhir*. IAIN Palopo.
- Widyastuti. (2020). *Kecemasan*. 115–121.
- Yuliana, A., Agustina, M., Tresya, E., & Penulis, K. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Maret*, 2(1), 58–72.
- Yulianti, & Astari. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4, 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>