

**PENGARUH TERAPI *BUTTERFLY HUG* TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA  
MAHASISWA KEPERAWATAN DI SEKOLAH  
TINGGI ILMU KESEHATAN  
KUNINGAN TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana pada Program Studi S1 Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan**

**Disusun Oleh :**

**MILA NASPUFAH  
CKR0180100**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN  
KUNINGAN  
2022**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH TERAPI *BUTTERFLY HUG* TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA  
MAHASISWA KEPERAWATAN DI SEKOLAH  
TINGGI ILMU KESEHATAN  
KUNINGAN TAHUN 2022**

Skripsi ini telah diujikan oleh tim penguji Program Studi  
Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Kuningan Pada Tanggal Agustus 2022

Mengesahkan

Penguji I



**Ns. Heri Hermansyah S.Kep., M.KM**  
NIK. 831102.200904.024

Penguji II



**Ade Sappudin, S.KM., M.KM**  
NIK. 630217.200701.017

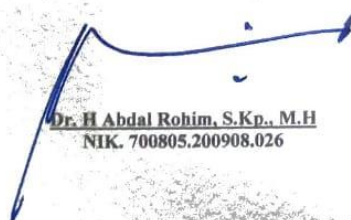
Penguji III



**Ns. Yana Hendriana, S.Kep., M.Ke**  
NIK. 850418.2012.071

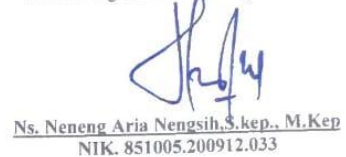
Mengetahui,

Ketua STIKes Kuningan



**Dr. H Abdal Rohim, S.Kp., M.H**  
NIK. 700805.200908.026

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



**Ns. Neneng Aria Nengsih, S.kep., M.Kep**  
NIK. 851005.200912.033

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mila Naspufah

NIM : CKR0180100

Kelas : Reguler

Program : S1 Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PENGARUH TERAPI BUTTERFLY HUG TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN TAHUN 202”** isi beserta seluruh isinya adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, 24 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan

Mila Naspufah

## LEMBAR PERSEMBAHAN

**Hasil Skripsi ini Saya Persembahkan Kepada :**

**Abi Epong Daspan dan Umi Ida Farida Tercinta**

*Umi dan Abi terima kasih sudah menjadi orangtua yang selalu mengusahakan menjadi yang terbaik untuk setiap langkah kehidupan anaknya. Terima kasih sudah menjaga dan mendidik anak-anaknya sampai saat ini, aku tahu menjadi orang tua tidaklah mudah, lelah letih, suka dan duka, yang kau rasakan selama menjaga dan mendidik kami semoga sedikit membuat hati kalian bangga melihat putri pertamamu menjadi seorang sarjana. Maafkan anakmu ini yang masih dan belum bisa menjadi dewasa. Maaf belum bisa menjadi yang terbaik seperti yang kalian harapkan, maaf untuk segalanya ya. Terimakasih banyak atas perjuangan kalian selama ini untuk segalanya, aku tidak tahu harus berusaha sekeras apa lagi untuk membuat kalian bangga, tapi akan aku usahakan semampu dan sekuat yang aku bisa untuk membahagiakan kalian, untuk saat ini aku cuma bisa berharap dan memohon kepada pencipta-Ku “Ya allah Ya Tuhanku Engkau Maha Besar Muliakanlah kedua orangtuaku Jagalah mereka Ampunilah mereka Bahagiakanlah mereka di dunia dan akhirat karena aku tak sanggup bakhank tidak akan pernah bisa untuk membalas semua usaha dan perjuangan mereka kepadaku selamanya, aku mohon Ya Allah” .... Aminnnn I love you umi dan abi karena Allah...*

*Serta kepada dosen pembimbing yang baik hati yang telah meluangkan waktu dan memberikan ilmunya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini terimakasih banyak...*

*Serta kepada teman-temanku yang sudah berpartisipasi menyisihkan waktu dan tenaganya dalam pembuat skripsi ini saya ucapkan banyak terima kasih, semoga allah membalas semua kebaikan kalian thank you friends....*

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN  
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SKRIPSI, 24 AGUSTUS 2022**

**MILA NASPUFAH  
CKR0180100**

**PENGARUH TERAPI *BUTTERFLY HUG* TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA  
KEPERAWATAN DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
KUNINGAN TAHUN 2022**

**xiv + 56 halaman + 6 tabel + 2 bagan + 11 lampiran**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Skripsi merupakan salah satu syarat mahasiswa tingkat akhir untuk menentukan kelulusan, banyak dari mahasiswa ketika menyusun skripsi merasa tertekan sehingga menimbulkan rasa cemas yang mengganggu mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan, untuk data usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Tingkat kecemasan mahasiswa berbeda-beda dan bisa diatasi dengan terapi kognitif diantaranya terapi *Butterfly hug*. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan.

**Metode :** Rancangan penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan *one group pre-test and post-test treatment design*. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling, jumlah sampel sebanyak 30 mahasiswa. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner yang dimodifikasi dari DASS. Analisa data menggunakan uji *paired t test*.

**Hasil :** Analisis univariat menunjukkan hasil pre-test rata-rata kecemasan sebesar 39,00 sedangkan hasil post-test menunjukkan sebanyak 16,73. Analisis Bivariat dengan p value = 0,000.

**Simpulan:** Hasil penelitian disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi *Butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2022. Diharapkan mahasiswa mampu melakukan terapi *butterfly hug* tanpa bantuan untuk mengurangi kecemasan saat penyusunan skripsi.

**Kata Kunci :** *Butterfly hug*, tingkat kecemasan, mahasiswa keperawatan, skripsi

**Daftar Pustaka :** 8Buku(2011-2020),14 jurnal (2015-2021),2 skripsi (2018-2020)

**INSTITUTE HEALTH SCIENCE OF KUNINGAN**  
**STUDY PROGRAM OF NURSING**  
**UNDERGRADUATE THESIS, 24<sup>th</sup> AUGUST 2022**

**MILA NASPUFAH**  
**CKR0180100**

**THE EFFECT OF BUTTERFLY HUG THERAPY ON THE LEVEL OF ANXIETY IN WRITING OF UNDERGRADUATE THESIS IN NURSING STUDENTS AT INSTITUTE HEALTH SCIENCE OF KUNINGAN**

**XIV + 56 Pages + 6 Tables + 2 Charts + 11 Appendix**

**ABSTRACT**

**Background:** Thesis is one of the requirements for final year students to determine graduation, many of the students when compiling the thesis feel depressed, causing anxiety that interferes with mental emotionality which is indicated by symptoms of depression and anxiety, for data aged 15 years and over it reaches approx. 6.1% of the total population of Indonesia or the equivalent of 11 million people. 80-90% of suicides are the result of depression and anxiety. Students' anxiety levels are different and can be overcome with cognitive therapy including Butterfly hug therapy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the effect of butterfly hug therapy on the level of anxiety in the preparation of the thesis on nursing students.

**Methods:** This research design is quasi-experimental with one group pre-test and post-test treatment design. The sampling technique is purposive sampling, the number of samples is 30 nursing students. The instrument used is a modified questionnaire from the DASS. Data analysis using the paired T test.

**Results:** Univariate analysis showed the results of the pre-test average anxiety of 39.00 while the post-test results showed as much as 16.73. Bivariate analysis with p-value = 0.000.

**Conclusions:** The results of the study concluded that there was an effect of butterfly hug therapy on the level of anxiety in writing thesis in nursing students at Institute Health Science of Kuningan in 2022. It is expected that students will be able to do butterfly hug therapy without help to reduce anxiety when writing thesis.

**Keywords:** Butterfly hug, anxiety level, nursing students, thesis

**References:** 8 books (2011-2020), 14 journals (2015-2021), 2 theses (2018-2020)

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian mengenai **“Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2022”**.

Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari kekurangan penulis diantaranya, pengetahuan, pengalaman, kemampuan menganalisis masalah dan penulisan. berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak akhirnya laporan skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Lailatul Badriah, M.Kes, AIFO selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan (YPBHK) beserta segenap jajarannya.
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., MH selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan (STIKKU).
3. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Kuningan.
4. Ade Saprudin, S.KM.,M.KM selaku Dosen Pembimbing I yang penuh kesabaran dan telah bersedia meluangkan waktu untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ns. Yana Hendriana, S.Kep M.Kep selaku Dosen Pembimbing II yang penuh kesabaran dan telah bersedia meluangkan waktu untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep.,M.KM selaku Dosen Penguji Sidang skripsi.
7. Kepada Kedua Orangtua yang selalu mendoakan anak-anaknya untuk mendapatkan yang terbaik dalam setiap proses kehidupan sehingga sangat membantu dalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh Staf Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kepada teman-teman yang sama-sama berjuang menyelesaikan tugas akhir ini dengan semangat yang telah membantu mendukung dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa laporan ini memiliki berbagai kekurangan, baik isi maupun penyajiannya. Semoga laporan ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan serta wawasan bagi para pembaca pada umumnya dan khususnya bagi seluruh mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan.

Kuningan, 11 Agustus 2022

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.5 Keaslian Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
2.1 <i>Butterfly hug</i> .....	11
2.2 Kecemasan .....	16
2.3 Kerangka Teori .....	27
<b>BAB III KERANGKA, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS ...</b>	<b>28</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	28
3.2 Definisi Operasional .....	29
3.3 Hipotesis Penelitian.....	30
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>

4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....	31
4.2 Variabel Penelitian .....	32
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
4.4 Instrumen Penelitian .....	34
4.5 Teknik Pengumpulan data.....	36
4.6 Rancangan Analisis data .....	38
4.7 Etika Penelitian .....	41
4.8 Lokasi Penelitian.....	43
4.9 Waktu Penelitian .....	43
4.10 Jadwal penelitian.....	43
 <b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
5.1 Hasil Penelitian. ....	44
5.2 Pembahasan.....	47
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	52
 <b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN</b>	
6.1 Simpulan .....	53
6.2 Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>56</b>
 <b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.5 Keaslian Penelitian. ....	9
Tabel 2.2 Hasil Tingkat Alat Ukur DASS. ....	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional. ....	29
Tabel 5.1 Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Sebelum dan Setelah Terapi <i>Butterfly hug</i> di sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan tahun 2022. ....	45
Tabel 5.2 Uji Normalitas.....	46
Tabel 5.3 Pengaruh Pengaruh Terapi <i>Butterfly hug</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan di sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan tahun 2022. ....	46

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori .....	27
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	28

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi pejamkan mata ketika akan melakukan <i>butterfly hug</i> .....	14
Gambar 2.2 Gambar telapak tangan disimpan di pundak ketika melakukan terapi <i>butterfly hug</i> .....	14
Gambar 2.3 Tarik nafas dan hembuskan.....	14
Gambar 2.4 Posisi tepukan bahu ketika terapi <i>butterfly hug</i> . .....	15
Gambar 2.5 Lakukan berulang dengan menurunkan tangan ke paha .....	15
Gambar 4. 1 <i>Skema</i> penelitian <i>One grup pre-post test design</i> .....	31

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Jadwal kegiatan Penyusunan Skripsi

Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Balasan Studi Penelitian

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian

Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian

Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 7 Lembar SOP Penelitian

Lampiran 8 Lembar Kuesioner

Lampiran 9 Uji Validitas dan Reabilitas

Lampiran 10 Analisis Data

Lampiran 11 Riwayat Hidup