

Efektivitas Terapi *Butterfly Hug* Berbasis Audiovisual Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir

Meiliana¹, Hana Priscilla Frudence Sohilait^{*2}, Previarsi Rahayu³, Retno Anggraeni Puspita Sari⁴

^{1,2,3,4v} Universitas Medika Suherman

Email: sohilaitprissy@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa semester akhir menghadapi beban akademik yang berat, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir yang menjadi syarat kelulusan. Kondisi ini sering memicu kecemasan yang dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan produktivitas, dan berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi kecemasan adalah terapi butterfly hug. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi butterfly hug berbasis audiovisual terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Medika Suherman. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design, dengan sampel sebanyak 65 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Terapi butterfly hug berbasis audiovisual terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan semester akhir.

Kata kunci: Audiovisual, Butterfly Hug, Kecemasan, Mahasiswa Keperawatan, Semester Akhir.

Abstarct

Final-semester students face heavy academic burdens, particularly in completing their thesis as a graduation requirement. This condition often triggers anxiety that can disrupt concentration, reduce productivity, and negatively impact students' mental health. One effective non-pharmacological intervention to address anxiety is butterfly hug therapy. This study aimed to analyze the effectiveness of audiovisual-based butterfly hug therapy on anxiety levels among final-semester nursing students at Medika Suherman University. The study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach, with a sample of 65 respondents selected using total sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a significant difference between anxiety levels before and after the intervention with a $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). Audiovisual-based butterfly hug therapy proved effective in reducing anxiety levels among final-semester nursing students.

Keywords: Anxiety, Audiovisual, Butterfly Hug, Final Semester, Nursing Students.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa usia 18-25 tahun, termasuk fase remaja akhir hingga dewasa awal yang ditandai dengan ketidakstabilan emosional yang signifikan. Tantangan baru yang dihadapi sering kali sulit untuk ditangani [1]. Selama masa remaja, yang merupakan periode singkat dalam kehidupan seseorang, mahasiswa harus cepat menyesuaikan diri dengan sejumlah perubahan dalam diri dan lingkungan. Kecemasan yang dialami remaja biasanya disebabkan oleh pertumbuhan kemampuan kognitif yang lebih kompleks [2].

Mahasiswa sering kali terhambat oleh berbagai tuntutan, tekanan, dan hambatan, baik dari dalam maupun luar. Salah satu masalah yang sering terjadi dari dalam adalah tantangan untuk menemukan ide dan mulai menulis tugas akhir [3]. Kecemasan tentang kemungkinan tidak dihormati karena penampilan atau kinerja saat berpartisipasi dalam studi akademis. Beberapa masalah ini berasal dari mahasiswa itu sendiri, seperti kurangnya pengetahuan

teoretis, kurangnya motivasi, dan kesulitan menemukan referensi literatur, yang dapat meningkatkan kecemasan untuk menyelesaikan tugas akhir [4].

Secara global, *World Health Organization* (2022) melaporkan bahwa usia rata-rata dari 58 juta siswa yang merasa cemas saat menyelesaikan tugas akhir adalah antara 20 dan 24 tahun [5]. Survei yang dilakukan *American College Health Association* menemukan bahwa 25,9% dan 31,9% siswa mengatakan mengalami kecemasan [6]. Menurut data yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2021, 18.373 orang di Indonesia menderita gangguan kecemasan, peningkatan 6,8% dari seluruh populasi. Dengan puncak 20% di Jawa Barat, 11,6% orang dewasa menderita penyakit mental dan emosional seperti kecemasan dan depresi [7].

Salah satu teknik yang menunjukkan efektivitas dalam mengurangi kecemasan ialah terapi butterfly hug. Terapi Butterfly Hug adalah metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Metode psikologis positif dapat digunakan siapa saja kapan saja dan di mana saja, untuk membantu agar lebih rileks dari berbagai pikiran cemas [8]. Metode ini membantu agar merasa lebih nyaman dengan menstimulasi terapi butterfly hug dan menenangkan diri serta meyakinkan diri sendiri bahwa semuanya akan baik-baik saja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 27 September 2025 di Universitas Medika Suherman menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan tingkat akhir sedang berada pada fase yang penuh tekanan. Mahasiswa harus mengikuti mata kuliah dan menyelesaikan Tugas Akhir secara bersamaan. Melalui wawancara 10 mahasiswa semester VII, sebagian besar menggambarkan bahwa kecemasan menjadi bagian dari hari-hari menjelang semester akhir. Mahasiswa bercerita sulit berkonsentrasi saat mengerjakan Tugas Akhir, merasa gelisah setiap kali memikirkan bimbingan, mengalami gangguan tidur karena takut tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, hingga muncul rasa tidak percaya diri menghadapi tuntutan akademik.

Berdasarkan latar belakang gambaran kecemasan yang begitu nyata dan dialami hampir setiap mahasiswa menjadi alasan kuat perlunya dilakukan penelitian, karena jika dibiarkan, kecemasan dapat mengganggu kemampuan belajar, menurunkan performa akademik, serta menghambat penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa semester akhir Universitas Medika Suherman tahun 2025. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi butterfly hug berbasis audio visual terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan semester akhir.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Medika Suherman semester akhir yang berjumlah 76 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 65 responden dengan teknik total sampling, dengan kriteria inklusi: mahasiswa program studi keperawatan semester akhir yang setuju untuk berpartisipasi dan memberikan persetujuan berdasarkan informed consent. Kriteria eksklusi meliputi: mahasiswa yang menjadi responden pada studi pendahuluan, mahasiswa yang mengundurkan diri saat proses penelitian, dan mahasiswa yang bertindak sebagai peneliti.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi butterfly hug berbasis audio visual, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan semester akhir. Tahap pelaksanaan terdiri dari *pretest* (pengisian kuesioner sebelum intervensi), pemberian intervensi terapi *butterfly hug* berbasis audiovisual, dan *posttest* (pengisian kuesioner setelah intervensi).

Instrumen yang digunakan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). HARS menilai berbagai dimensi kecemasan, baik dari segi fisiologis, kognitif, emosional, maupun perilaku. Interpretasi skor HARS dibagi menjadi beberapa kategori, ialah: 0-<14 tidak cemas, 14-

20 kecemasan ringan, 21- 27 kecemasan sedang, 28-41 kecemasan berat, 42-56 kecemasan sangat berat (panik).

Kuesioner telah di uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas oleh Paramita (2023) menunjukkan bahwa 14 item memiliki total skor item $> 0,05$, yang berarti setiap pertanyaan secara tepat mengukur konstruk kecemasan, sehingga semua item dianggap valid. Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$ sehingga kuesioner dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat berupa *Wilcoxon Signed Ranks* dengan nilai signiftikan $\alpha < 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden

Usia	Jumlah(n)	Presentase
21	26	44,1%
22	31	52,5%
23	1	1,7%
24	1	1,7%
Total	59	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Variable	Jumlah(n)	Presentase
Perempuan	47	83%
Laki-laki	10	16,9%
Total	59	100%

Berdasarkan tabel karakteristik usia dan jenis kelamin responden sebagian besar responden berusia 21 tahun sebanyak 26 (44,1%), usia 22 sebanyak 31 (52,5%), usia 23 sebanyak 1 (1,7%), usia 24 sebanyak 1 (1,7%). Dari segi jenis kelamin, responden didominasi perempuan (83%), sedangkan laki-laki sebanyak (16,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecemasan

Kategori	Pretest (%)	Posttest (%)
Kecemasan ringan	-	84,7%
Kecemasan sedang	66,1%	15,3%
Kecemasan berat	32,2%	-
Kecemasan berat sekali	1,7%	-
Total	100%	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kecemasan, hasil pengukuran tingkat kecemasan responden sebelum (pretest) menggambarkan bahwa sebagian besar responden berada pada derajat kecemasan sedang sebesar 66,1%, kecemasan berat sebesar 32,2%, dan kecemasan berat sekali sebesar 1,7%. Setelah diberikan intervensi (posttest), terjadi perubahan tingkat

kecemasan responden. Mayoritas responden berada pada kategori kecemasan ringan sebesar 84,7%, sedangkan kecemasan sedang menurun menjadi 15,3%.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4. Pengaruh terapi *butterfly hug* berbasis audiovisual terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Medika Suherman Tahun 2025

		N	Sum of Ranks	Asymp.sig 2-tailed
Pretest	Negative ranks	56	1596.00	
Posttest	Positive ranks	0	.00	
	Ties	3		
	Total	59		.000

Berdasarkan tabel hasil uji *wilcoxon signed ranks test* menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada responden setelah diberikan terapi *butterfly hug* berbasis audiovisual, yang ditandai dengan negative ranks sebanyak 56 responden dan tidak adanya peningkatan kecemasan (positive ranks= 0), sementara 3 responden tidak mengalami perubahan. Nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Pembahasan

Karakteristik responden

Mayoritas responden berada pada rentang usia 21-22 tahun, yang merupakan fase dewasa awal. Menurut Stuart, kecemasan muncul ketika individu mempersepsikan adanya ancaman terhadap pencapaian tujuan atau peran yang dijalani [9]. Pada mahasiswa semester akhir, ancaman tersebut dapat berupa ketakutan gagal sidang, revisi berulang, keterlambatan kelulusan, serta tekanan ekspektasi sosial. Data WHO menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental banyak terjadi pada rentang usia 15–24 tahun. Akibatnya, mahasiswa merupakan populasi yang membutuhkan perhatian khusus karena rentan terhadap masalah kesehatan mental [10]. Sejalan dengan penelitian Sugiharno (2022) mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kecemasan yang dipengaruhi oleh tekanan akademik dan ketidakpastian kelulusan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin mendekati masa akhir studi, beban psikologis mahasiswa meningkat karena adanya tuntutan untuk segera menyelesaikan studi, ekspektasi keluarga, serta kecemasan terhadap dunia kerja [11].

Sementara itu, karakteristik jenis kelamin responden di dominasi oleh perempuan (79,7%) mencerminkan karakteristik umum program studi keperawatan yang mayoritas mahasiswanya berjenis kelamin perempuan. Penelitian Sugiharno menyatakan bahwa perempuan lebih rentan terhadap kecemasan daripada laki-laki [11]. Sejalan dengan penelitian Silitonga dan Sulistyani & Hertinjung yang juga menunjukkan bahwa mahasiswi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada rekan laki-laki, khususnya dalam konteks tekanan akademik dan tugas akhir [12], [13].

Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami kecemasan sedang hingga berat. Hal ini sejalan dengan penelitian Naspufah et al. yang menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun tugas akhir umumnya mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga berat [14]. Kedua penelitian tersebut menjelaskan bahwa proses penyusunan tugas akhir merupakan fase akademik yang penuh tekanan, mulai dari penentuan judul, proses bimbingan yang intensif, revisi berulang, hingga kecemasan terhadap kelulusan tepat waktu.

Setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan.

Terapi *Butterfly Hug* adalah intervensi non-farmakologis berbasis teknik regulasi emosi yang direkomendasikan untuk menurunkan kecemasan pada populasi mahasiswa. Teknik ini bekerja dengan membantu integrasi emosi dan menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis yang berperan dalam respons kecemasan. Penelitian Yuliana et al. menunjukkan bahwa setelah menerima terapi butterfly hug, tingkat kecemasan siswa menurun [3]. Metode butterfly hug menggunakan stimulasi bilateral lembut untuk menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kontrol emosi. Dengan adanya stimulasi tersebut, aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam respons kecemasan dapat ditekan [15].

Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Berbasis Audiovisual Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir

Hasil analisis bivariat dengan uji *wilcoxon signed ranks test* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi butterfly hug berbasis audio-visual terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan semester akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan terapi butterfly hug audio-visual memiliki dampak yang cukup besar dalam menurunkan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Medika Suherman.

Sejalan dengan penelitian Handayani (2025) kombinasi gerakan sentuhan bilateral dengan stimulus audio-visual membantu responden lebih fokus, tenang, dan nyaman selama terapi. Intervensi ini efektif sebagai teknik non-farmakologis yang mudah diterapkan guna mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tingkat akhir [16].

Penggunaan media audio-visual dengan kombinasi terapi butterfly hug terbukti mendukung penurunan kecemasan karena mampu meningkatkan fokus, rasa nyaman, dan pemahaman individu terhadap intervensi yang diberikan, menunjukkan bahwa stimulus gabungan suara dan gambar dapat menciptakan suasana yang lebih tenang dan kondusif sehingga membantu menurunkan ketegangan psikologis [17].

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian terapi *butterfly hug* berbasis audiovisual terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Medika Suherman tahun 2025, dengan nilai p-value 0,000 ($< 0,05$). Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai terapi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan untuk membantu mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tingkat akhir.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Dekawaty, "Upaya Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Dengan Penerapan Teknik Butterfly Hug," *Jurnal Medika: Medika*, vol. 5, no. 1, pp. 1163–1168, Jan. 2026, doi: 10.31004/JRAR3018.
- [2] R. Putri Arianie, A. Dekawaty, P. Keperawatan, F. Ilmu Kesehatan, and U. Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, "Pengaruh Teknik Butterfly Hug Terhadap Kecemasan Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang," *Jurnal Ners*, vol. 9, no. 3, pp. 3980–3991, May 2025, doi: 10.31004/JN.V9I3.44742.
- [3] A. Yuliana, M. Agustina, E. Tresya, and K. Penulis, "Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023," *Jurnal*

- Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum, vol. 2, no. 1, pp. 58–72, Mar. 2024, doi: 10.62027/PRABA.V2I1.69.
- [4] W. S. Telaumbanua, N. Sakdah, and Y. Zuhkrina, “Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Abulyatama,” *Jurnal Ventilator*, vol. 4, no. 1, pp. 114–124, Mar. 2026, doi: 10.59680/VENTILATOR.V4I1.2285.
- [5] N. Z. Gustina, I. A. Badri, and Y. D. Putri, “*Relationship Between Peer Support With Anxiety Level Of Student In Last Term In Batam*,” *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, vol. 7, no. 2, pp. 150–155, Oct. 2023, doi: 10.37294/JRKN.V7I2.515.
- [6] E. Br. Bukit and Y. H. Widodo, “Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta,” *Solution : Journal of Counseling and Personal Development*, vol. 4, no. 1, pp. 44–49, Apr. 2023, doi: 10.24071/SOL.V4I1.6257.
- [7] M. I. Khoironi, S. Yulianto, and A. Murharyati, “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta,” 2023.
- [8] P. Rahayu, S. Aminah, and Y. D. T. Rajagukguk, “Analisis Tingkat Perbandingan Kecemasan Pada Siswi Kelas 4-6 di Pedesaan dan Perkotaan di Kabupaten Bekasi Dalam Menghadapi Menarche”, Accessed: Jul. 07, 2026. [Online]. Available: <https://repository.medikasuherman.ac.id/xmlui/handle/123456789/7558>
- [9] C. Nony, A. Bratajaya, A. Sartika, and P. Rahayu, “Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental Pada Remaja di SMP Negeri 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi,” *Jurnal Medika Mengabdi*, vol. 2, no. 1, pp. 46–50, Jul. 2025, doi: 10.59981/138V4283.
- [10] H. Priscilla, F. Sohilit, S. Ismail, and M. Erawati, “*Validity and Reliability of Holistic Nursing Competencies and The Patients’s Holistic Needs: A Pilot Study*,” *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal)*, vol. 9, no. 1, pp. 24–36, Aug. 2024, doi: 10.20956/ICON.V9I1.34288.
- [11] R. Trybahari Sugiharno, W. Hanafi Ari Susanto, and F. Wospakrik, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir,” 2022, doi: 10.31539/jks.v5i2.3760.
- [12] F. Alda Safira, “Efektifitas Kombinasi Terapi Musik Dengan Aromatherapy Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat 4 Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga Skripsi,” 2023.
- [13] M. N. Sulistyani and S. W. Hertinjung, “Memahami Kecemasan Mahasiswa di Solo Raya: Kontribusi Kepribadian, Dukungan Sosial, dan Gender .” Accessed: Jul. 07, 2026. [Online]. Available: https://www.researchgate.net/profile/Wisnu-Hertinjung/publication/387081229_Memahami_Kecemasan_Mahasiswa_di_Solo_Raya_Kontribusi_Kepribadian_Dukungan_Sosial_dan_Gender/links/679e30264c479b26c9c84bda/Memahami-Kecemasan-Mahasiswa-di-Solo-Raya-Kontribusi-Kepribadian-Dukungan-Sosial-dan-Gender.pdf
- [14] M. Naspufah, “Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2022,” 2022.
- [15] E. Wahyuningsih, “Pengaruh Teknik Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi Di Rumah Sakit Umum Pku Muhammadiyah Prambanan Klaten,” Sep. 2024.
- [16] S. Handayani, “Terapi Butterfly Hug Melalui Video Edukasi Terhadap Kecemasan Dan

- Kadar Kortisol Pada Remaja Putri = *Butterfly Hug Therapy Through Educational Videos On Anxiety And Cortisol Levels In Adolescent Girls*,” Jul. 2025.
- [17] A. Eka Rismawati, N. Handayani, V. Purnamasari, and A. Yogyakarta, “Pendidikan Kesehatan Strategi Koping Stres Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Efikasi Diri Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi,” *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, vol. 8, no. 2, pp. 77–83, Jul. 2024, doi: 10.34012/JKPI.V8I2.4974.