

Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Dalam Menyusun Tugas Akhir Dengan Pemberian Terapi Relaksasi *Butterfly Hug*

Widiyono*, Ety Eriyanti, Ni'mah Mufidah

Prodi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta

Alamat e-mail korespondensi: widiyono@usahidsolo.ac.id

Diterima: 9 April 2026

Direvisi: 22 April 2026

Disetujui: 29 Mei 2026

Dipublikasikan: 26 Jun 2026

ABSTRAK

Skripsi merupakan elemen penting dalam pendidikan tinggi dan mencerminkan integritas mahasiswa meningkatkan minat nursepreneurship mahasiswa keperawatan menjadi seorang dalam menerapkan pengetahuan studi. Namun, penyusunan skripsi oleh mahasiswa tingkat akhir seringkali dihadapi dengan berbagai masalah, terutama tingkat kecemasan yang tinggi. Kecemasan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental. Pengabdian Kepada Masyarakat ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang mengatasi kecemasan selama penyusunan skripsi dengan menggunakan terapi butterfly hug, sebuah teknik stimulasi bilateral sederhana yang dikembangkan untuk meningkatkan rasa tenang. Hasil *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) 20 dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dari 45 mahasiswa terdapat 5 siswa yang membutuhkan tenaga kesehatan terdekat untuk berkonsultasi karena menjawab "ya" lebih dari 6 pertanyaan. Selain itu, seluruh responden (100%) dapat mengikuti teknik relaksasi *butterfly hug* yang telah diperagakan dengan sangat baik. Mahasiswa diharapkan lebih mudah mengatasi ketakutan yang dihadapinya dan meningkatkan kualitas pengalaman belajarnya untuk menyelesaikan tugas akhir.

Kata Kunci: kecemasan; tugas akhir; mahasiswa; relaksasi; *butterfly hug therapy*.

ABSTRACT

Thesis writing is an essential component of higher education and reflects the integrity of students while enhancing nursing students' interest in nursepreneurship through the application of their academic knowledge. However, final-year students often face various challenges during thesis preparation, particularly high levels of anxiety. Anxiety can negatively impact both physical and mental well-being. This Community Service activity focused on final-year students managing anxiety during thesis writing by applying the butterfly hug therapy, a simple bilateral stimulation technique designed to promote a sense of calm. Based on the Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) from this community service activity, among 45 students, five students required consultation with a nearby healthcare professional, as they answered "yes" to more than six questions. Additionally, all participants (100%) were able to successfully perform the butterfly hug relaxation technique as demonstrated. It is expected that students will find it easier to manage their fears and improve the quality of their learning experience to complete their final assignments.

Keywords: anxiety; final assignment; students; relaxation; butterfly hug therapy

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, di mana pada masa tersebut terdapat tahap peralihan menuju perkembangan orang dewasa yang sehat (Astuti & Rohimah, 2025); Sinjalj et al., 2025) Tahap ini mengembangkan harga diri yang kuat, ambisi yang tinggi, dan aspirasi yang tidak realistis dan muluk-muluk. Oleh karena itu, ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan kenyataan (Aulia et al., 2024),

Seringkali remaja mengalami kecemasan yang berlebihan, yang pada akhirnya menimbulkan perasaan putus asa dan ketakutan yang tidak terkendali, sehingga dapat berujung pada kondisi yang lebih serius seperti depresi. Kecemasan adalah perasaan cemas yang samar-samar dan meresap yang disertai dengan

perasaan cemas dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek tertentu dan dialami secara subyektif. Kecemasan adalah kekhawatiran berlebihan terhadap berbagai aktivitas atau peristiwa yang terjadi hampir setiap hari selama minimal 6 bulan (Susanti et al., 2025; Mou et al., 2022).

Gangguan kecemasan umum sering terjadi, menyerang sekitar 3 hingga 5 orang dewasa dan dua kali lebih sering terjadi pada wanita. Kondisi ini biasanya mulai muncul pada masa kanak-kanak atau remaja. (Rahma et al., 2024). Jika tidak ditangani, kecemasan dapat menyebabkan menurunnya rasa percaya diri, prestasi akademis yang buruk, masalah dengan teman, dan konflik lainnya. Rasa takut yang berlangsung lama dan terus meningkat dapat memicu gangguan kecemasan. Kecemasan yang berlebihan juga

meningkatkan risiko depresi berat dan gangguan mood di masa depan, yang dapat menyebabkan risiko bunuh diri pada kaum muda (Nahdah & Assa'diy, 2024).

Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia dilihat dari gejala kecemasan di usia 15 tahun keatas pada tahun 2013 mencapai 6% dan di tahun 2018 terjadi peningkatan sebesar 9,8% dari jumlah penduduk (Mou et al., 2022). Penelitian mengenai "motivasi dan tingkat kecemasan mahasiswa mengerjakan skripsi" menunjukkan bahwa 91 dari 140 mahasiswa (65,0%) mengalami tingkat kecemasan tinggi, sementara 67 orang (47,9%) mengalami tingkat kecemasan ringan, dan 11 orang (7,9%) mengalami tingkat kecemasan rendah (Aulia et al., 2024).

Permasalahan kecemasan dalam wilayah Asia Tenggara terdapat sebanyak 23% (60,05 juta dari 264 juta populasi kecemasan dunia). Kemudian dari data Kemenkes terjadi peningkatan 6,8 % (18,373 jiwa) yakni terjadi selama masa pandemi. Diprediksi 8-22% remaja dan anak-anak di dunia mengalami anxiety disorder saat mereka berusia 13 hingga 18 tahun, Prevalensi gangguan kecemasan yang parah terdapat sejumlah 25,1% dan 5,9%.2 Penelitian lain juga menyatakan terdapat siswa SMP-SMA mengalami gangguan mental emosional atau sekitar 60,17%, salah satunya berupa kecemasan (40,75%) (Mou et al., 2022; Novianti, & Miia, 2021).

Riset menunjukkan berbagai masalah yang memicu tingkat kecemasan yang berbeda di antara mereka. Kesulitan memahami isi skripsi, persetujuan judul yang tertunda, dan perubahan judul yang menyebabkan kegelisahan, gangguan tidur, dan penurunan nafsu makan. Hasil wawancara menunjukkan berbagai terapi yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi kecemasan. Beberapa menggunakan musik, teknik relaksasi pernapasan, tidur, atau menonton drama Korea. Namun, meskipun mereka mencoba berbagai metode tersebut, semua responden mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan mereka masih belum berkurang (Wardhani et al., 2025).

Perlu pemberian terapi relaksasi butterfly hug yang merupakan terapi komplementeri keperawatan untuk meningkatkan kualitas kondisi psikis dan mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir berupa skripsi. Manfaat kegiatan ini adalah memberikan alternatif intervensi non farmakologi berupa terapi butterfly hug untuk menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi skripsi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini juga mendukung IKU terkait dosen dan mahasiswa melakukan kegiatan yang bermanfaat dan aplikasi ilmu yang telah didapat untuk diterapkan.

Butterfly hug adalah teknik alternatif untuk

mengatasi kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Teknik ini melibatkan menyilangkan tangan di dada dan menepuk-nepuk lengan seperti gerakan sayap kupu-kupu (Rahma, 2025). Metode ini merupakan stimulus bilateral yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan menenangkan diri, dikembangkan oleh terapis Lucina Artigas dan Ignacio Jarero. Selain itu, *butterfly hug* dapat membuat pikiran tenang dan tubuh rileks, membantu meredakan rasa cemas dan khawatir. Terapi ini dianggap efektif dalam mengatasi stres, dengan perbedaan nilai kecemasan sebelum dan setelah intervensi menunjukkan hasil yang positif (Kurniawan et al., 2024).

Tim pengabdian kepada masyarakat memberikan edukasi terkait kecemasan akademik dan demonstrasi keterampilan melakukan relaksasi *butterfly hug*. Manfaat kegiatan ini adalah sebagai intervensi komplementer bagi mahasiswa semester akhir yang sedang Menyusun skripsi dalam menurunkan kecemasan dan juga meningkatkan kualitas hidup dalam hal Kesehatan mental selama menjalani tugas akhir.

METODE

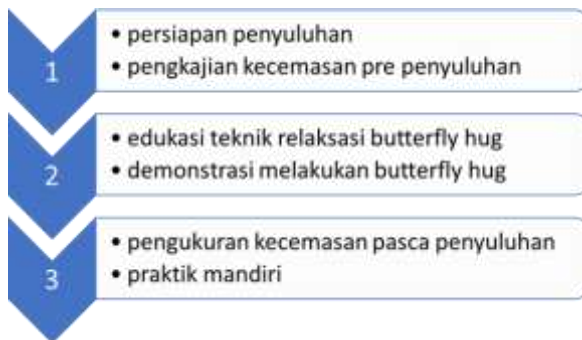
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang teknik relaksasi *butterfly hug* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Tahap persiapan kegiatan ini terdiri dari penyiapan materi melalui media leaflet dan PPT.



Gambar 1. leaflet terapi *butterfly hug*

Kegiatan ini dilaksanakan bekerja sama dengan pihak Prodi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta. Responden

kegiatan ini adalah mahasiswa keperawatan semester akhir (Semester 7) yang sedang menyusun skripsi..



Gambar 2. tahapan kegiatan pabdian kepada Masyarakat

Adapun tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi teknik relaksasi butterfly hug terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi. Dalam pengabdian kepada masyarakat ini digunakan metode pendekatan sosialisasi, pemberian edukasi dan demonstrasi terkait topik kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, teknik relaksasi *butterfly hug*, ketrampilan melakukan tindakan *butterfly hug*.

Tahap 1. Sosialisasi

Memberikan edukasi terkait topik kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dan solusinya salah satunya dengan teknik relaksasi butterfly hug.

Tahap 2. Demonstrasi teknik *butterfly hug*

Praktikum melakukan *butterfly hug* dengan baik dan benar sesuai SOP

Tahap 3. Pengukuran kecemasan pasca tindakan dan praktik mandiri

Pratikum cara mengatasi kecemasan dengan teknik relaksasi butterfly hug lalu mengukur tingkat kecemasan pasca demonstrasi dan praktik sendiri pelaksanaan *butterfly hug* dengan benar.

Topik pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di prodi keperawatan Universitas Sahid Surakarta juga menunjang dari visi misi prodi dan Universitas. Partisipasi mitra adalah dukungan dan izin kegiatan pengabdian masyarakat serta penyediaan tempat untuk kegiatan berlangsung. Rencana berkelanjutan adalah adanya intervensi yang tepat bagi mahasiswa dalam mengatasi kecemasan.

HASIL

Pengabdian Kepada Masyarakat ini telah dilakukan pada 45 mahasiswa keperawatan semester akhir (semester 7) yang sedang menyusun skripsi. Hasil kuesioner Self Reporting Questionnaire (SRQ) 20 dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dari

45 mahasiswa terdapat 5 siswa yang membutuhkan tenaga kesehatan terdekat untuk berkonsultasi karena menjawab “ya” lebih dari 6 pertanyaan. Selain itu, seluruh responden (100%) dapat mengikuti teknik relaksasi butterfly hug yang telah diperagakan dengan sangat baik. Mahasiswa diharapkan lebih mudah mengatasi ketakutan yang dihadapinya dan meningkatkan kualitas pengalaman belajarnya untuk menyelesaikan tugas akhir.



Gambar 3. Pengisian *self reporting* tingkat kecemasan mahasiswa

Kegiatan ini dilakukan di ruang kelas dan diberikan sebanyak 2 kali dengan durasi 10 menit sekali sesi. Mahasiswa tampak aktif dan kooperatif dalam mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai.



Gambar 4. Pelaksanaan kegiatan butterfly hug

PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa teknik butterfly hug bisa menjadi cara sederhana yang cukup membantu mahasiswa semester akhir dalam mengurangi kecemasan saat mengerjakan skripsi. Sebelum mengikuti kegiatan, banyak mahasiswa mengaku sering merasa gelisah, sulit tidur, hingga overthinking ketika menghadapi revisi atau bimbingan dengan dosen. Setelah mencoba teknik ini,

mereka mulai merasakan perubahan, seperti pikiran yang lebih tenang dan emosi yang lebih terkendali. Prosesnya yang sederhana membuat mereka tidak merasa terbebani saat mempraktikkannya. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan kecil dan praktis tetap bisa memberikan dampak yang berarti bagi kesehatan mental.

Selama kegiatan berlangsung, mahasiswa juga terlihat cepat memahami cara melakukan butterfly hug. Teknik ini terasa praktis karena tidak membutuhkan alat apa pun dan bisa dilakukan kapan saja saat rasa cemas muncul. Beberapa peserta bahkan mengatakan bahwa mereka mulai terbiasa menggunakannya saat merasa panik atau tertekan. Mereka juga menjadi lebih peka terhadap kondisi emosinya sendiri. Dengan begitu, teknik ini tidak hanya membantu saat kecemasan muncul, tetapi juga melatih kesadaran diri.

Butterfly hug adalah metode terapi untuk memberikan nasihat kepada diri sendiri tentang bagaimana merasa lebih baik. Teknik Butterfly hug juga terbukti meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan memberikan efek menenangkan. Selain itu, Butterfly hug diketahui memiliki efek penyembuhan terhadap emosi negatif dan traumatis. Hal ini dibuktikan pada tahun 1998 ketika metode tersebut digunakan oleh para penyintas bencana alam di Meksiko untuk menghilangkan emosi traumatis (Aulia et al., 2024).

Teknik *butterfly hug* merupakan terapi yang dikembangkan oleh para psikolog untuk mengurangi kecemasan. Teknik ini langsung menenangkan pikiran tanpa menggunakan farmakologi. Selain itu, teknik ini mencakup teknik stabilisasi emosi yang memungkinkan untuk mengatur emosi dari panik menjadi tenang, meningkatkan rasa kendali dan fokus pada saat ini dan di sini (Harisa et al., 2023; Pristianto et al., 2023).

Antusiasme peserta juga menjadi salah satu hal yang menarik dalam kegiatan ini. Mahasiswa aktif berbagi cerita tentang pengalaman mereka selama mengerjakan skripsi, termasuk tekanan yang mereka rasakan. Diskusi yang terjadi terasa hangat dan membuat mereka sadar bahwa banyak orang mengalami hal yang sama. Rasa kebersamaan ini secara tidak langsung memberikan dukungan emosional tambahan. Situasi tersebut membuat suasana kegiatan menjadi lebih nyaman dan terbuka.

Mahasiswa rentan terhadap kecemasan karena stresor psikososial yang memicu adaptasi terhadap perubahan hidup, termasuk lingkungan belajar yang berubah. Sukses dalam belajar tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan semata, tetapi juga oleh ketenangan jiwa yang memengaruhi kemampuan mengaplikasikan kecerdasan. Setiap mahasiswa memiliki kondisi mental

yang berbeda, sehingga pengalaman kecemasan dan cara menanggulangnya bervariasi. Faktor internal dan eksternal, seperti tuntutan, persaingan, dan bencana, berperan dalam menyebabkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir (Aulia et al., 2025).

Dari hasil evaluasi, sebagian besar mahasiswa menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah mengikuti pelatihan. Meskipun tidak semua mengalami perubahan yang signifikan, banyak yang merasakan perbaikan secara bertahap. Hal ini menunjukkan bahwa butterfly hug bisa menjadi salah satu alternatif untuk membantu mengelola stres. Namun, penting juga disadari bahwa setiap individu memiliki kondisi yang berbeda. Oleh karena itu, dukungan lain seperti lingkungan yang suportif tetap dibutuhkan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan pengalaman yang bermanfaat bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan skripsi. Teknik butterfly hug terbukti mudah dipelajari dan bisa digunakan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Selain membantu mengurangi kecemasan, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Ke depan, kegiatan serupa bisa dikembangkan agar menjangkau lebih banyak mahasiswa. Dengan begitu, manfaat yang dirasakan bisa semakin luas dan berkelanjutan.

Tindakan untuk mengatasi stres telah dilakukan melalui penggunaan terapi *butterfly hug*. Mahasiswa memiliki kemampuan untuk menerapkan metode pelukan kupu-kupu. Penggunaan terapi pelukan kupu-kupu terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan. Diharapkan bahwa terapi ini dapat diimplementasikan sebagai intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan (Purwanti, 2021).

Pelukan memudahkan komunikasi antar manusia, sementara Bowlby mencatat bahwa butterfly hug dapat meningkatkan emosi dan kepercayaan diri. Pelukan juga dapat memicu reaksi biokimia dan fisiologis yang positif, termasuk peningkatan oksitosin dan perubahan tekanan darah. Terapi *Butterfly Hug* adalah pendekatan sederhana yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan, meningkatkan kadar oksigen dalam darah, dan menciptakan ketenangan. Langkah-langkahnya melibatkan mengatur pernapasan, fokus pada emosi, dan menepuk perlahan pada bahu secara bergantian selama beberapa menit (Ramadhani et al., 2023).

SIMPULAN

Tim Pengabdian kepada masyarakat berasumsi dengan memberikan terapi relaksasi *butterfly hug* dapat memberikan efek yang lebih baik untuk penanganan pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan dalam melakukan/ mengerjakan tugas akhir

yang mana pemberian *butterfly hug* yang memberikan sugesti kepada individu untuk merasa lebih tenang. Intervensi ini dapat dikombinasikan dengan terapi musik agar tercipta rasa nyaman karena dengan mendengarkan musik yang dapat membantu dalam memperbaiki perasaan dan memberikan efek tenang. *Butterfly hug* merupakan terapi yang mudah dan sederhana.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. L. D., & Rohimah, Y. T. (2025). Psychospiritual Nursing Interventions In Reducing Students' Anxiety Levels. *Enrichment: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 3(5), 1155–1162.
- Aulia, A. W. Z., Yuliasuti, E., & Suyatno, S. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(1), 1–8.
- Harisa, A., Muhinra, S. A., Fitri, A. Z., Hidayah, M., R. A. R. N., Rosyidi, B., & Yodang, Y. (2023). Edukasi terapi butterfly hug untuk menurunkan masalah psikososial: Ansietas pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 604–610.
- Kurniawan, E. A. P. B., & Sudarta, I. W. (2024). Effectiveness of butterfly hug therapy on reduction of stress and anxiety of students' anatomy laboratory examination basic biomedical sciences diploma 3 nursing study program. *Journal of Health Research and Technology*, 2(1), 67–71.
- Mou, Q., Zhuang, J., Gao, Y., Zhong, Y., Lu, Q., & Gao, F., et al. (2022). The relationship between social anxiety and academic engagement among Chinese college students: A serial mediation model. *Journal of Affective Disorders*, 311, 247–253. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.007>
- Nahdah, P. A., & Assa'diy, A. A. (2024). Literature review: Efektivitas expressive writing therapy untuk menurunkan kecemasan pada kesehatan. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(8), 13–17.
- Novianti, E., & Mia, N. A. Z. Z. (2021). Pengaruh dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami bullying. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 16–21.
- 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.
- Purwanti, T. (2021). *Butterfly hug*. Yogyakarta, Indonesia: Buku Mojok.
- Rahma, A., & GS, S. S. (2025). Pengaruh butterfly hug dan terapi musik suara alam terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMK Bunga Persada Cianjur tahun 2024. *Jurnal Intelek Insa Cendikia*, 2(3), 5496–5508.
- Ramadhani, A., & S. L. (2023). Butterfly hug therapy in leaving self-acceptance to Generation Z. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 89(2), 743–748.
- Sinval, J., Oliveira, P., Novais, F., Almeida, C. M., & Telles-Correia, D. (2025). Exploring the impact of depression, anxiety, stress, academic engagement, and dropout intention on medical students' academic performance: A prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 368, 665–673. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.001>.
- Susanti, Y., Candra, E. L., Anggraeni, R., Jati, R. P., & Gouda, A. D. K. (2025). The effect of self-healing butterfly hug on anxiety levels. *Journal of Nursing Practice*, 8(2), 407–418.
- Wardhani, D. B. D., Sundari, R. I., & Apriliyani, I. (2025). Penerapan terapi butterfly hug untuk mengelola kecemasan ujian pada remaja di SMP Negeri 9 Purwokerto. Kolaborasi: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(5), 718–725.