

KARYA TULIS ILMIAH
“PENATALAKSANAAN TERAPI AFIRMASI POSITIF DAN *BUTTERFLY*
***HUG* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**
PRODI D3 KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES KUPANG
YANG MENGALAMI KECEMASAN DALAM
PENYUSUNAN TUGAS AKHIR”



ANNISA NURUL AFRAH
PO5303201220761

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D3 KEPERAWATAN KUPANG

2025

KARYA TULIS ILMIAH
PENATALAKSANAAN TERAPI AFIRMASI POSITIF DAN *BUTTERFLY*
***HUG* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**
PRODI D3 KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES KUPANG
YANG MENGALAMI KECEMASAN DALAM
PENYUSUNAN TUGAS AKHIR

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dan diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan studi Diploma III Keperawatan



ANNISA NURUL AFRAH
PO5303201220761

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D3 KEPERAWATAN KUPANG

2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Nurul Afrah
NIM : PO5303201220761
Prodi : D3 Keperawatan
Institusi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini merupakan hasil karya sendiri dan tidak merupakan salinan atau penjiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang telah saya cantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya ini mengandung unsur plagiasi atau pelanggaran etika akademik, saya siap menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku

Kupang, 26 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Annisa Nurul Afrah
PO5303201220761

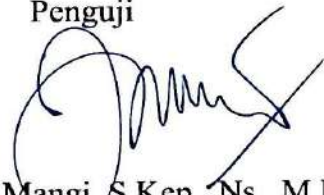
Mengetahui

Pembimbing Utama



Antonia Helena Hamu, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197409191998032013

Penguji



Jane Leo Mangi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 196901141994032002

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Annisa Nurul Afrah, NIM PO5303201220761
“Penatalaksanaan Terapi Afirmasi Positif dan *Butterfly Hug* Pada Mahasiswa
Tingkat Akhir Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang yang
mengalami Kecemasan dalam Penyusunan Tugas Akhir”

Disusun Oleh :



Annisa Nurul Afrah
PO5303201220761

Telah disetujui untuk diseminarkan di hadapan dewan penguji Program Studi D3
Keperawatan Kupang Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Pada Tanggal, 26 Juni 2025

Mengetahui

Pembimbing Utama



Antonia Helena Hamu, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197409191998032013

Penguji



Jane Leo Mangi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 196901111994032002

LEMBAR PENGESAHAN

“PENATALAKSANAAN TERAPI AFIRMASI POSITIF DAN *BUTTERFLY HUG* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PRODI D3 KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES KUPANG YANG
MENGALAMI KECEMASAN DALAM
PENYUSUNAN TUGAS AKHIR”

Disusun Oleh :


Annisa Nurul Afrah
PO5303201220761

Telah dipertahankan di hadapan dewan penguji
Pada Tanggal, 26 Juni 2025

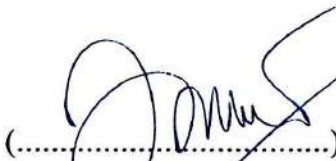
Mengesahkan,

Penguji 1,

Jane Leo Mangi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 196901111994032002

Penguji 2,

Antonia Helena Hamu, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197409191998032013


(.....)

(.....)

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang


Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes
NIP. 196911281993031005

Ketua Program Studi D3 Keperawatan
Kupang


Margareta Teli, S.Kep., Ns., M.Sc-PH.PhD
NIP. 197707272000032002

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Sang Pencipta Allah SWT atas limpah kebaikan, kemudahan, serta karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “**Penatalaksanaan Terapi Afirmasi Positif dan *Butterfly Hug* Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang yang mengalami Kecemasan dalam Penyusunan Tugas Akhir**” ini dengan lancar.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan, dalam studi D3 Keperawatan pada Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Proses penulisan karya ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan banyak pihak, baik dari dosen pembimbing/penguji, rekan-rekan, maupun individu lain yang telah membantu. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan limpah terima kasih terkhususnya kepada Ibu Antonia Helena Hamu, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan baik dukungan, bantuan, serta ilmu selama penulis berproses dalam menyusun karya tulis ini. Limpah terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Jane Leo Mangi, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran serta masukan yang sangat bermanfaat guna membantu penulis untuk memperbaiki karya tulis ini. Dalam kesempatan ini juga, penulis ingin mengucapkan limpah terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Irfan, SKM., M.Kes, yang menjabat sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes, yang menjabat sebagai Ketua Jurusan Keperawatan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di Kampus A Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Ibu Margareta Teli, S.Kep., Ns., M.Sc-PH.PhD, yang menjabat sebagai Ketua Prodi D3 Keperawatan Kupang.

4. Ibu Meyeriance Kapitan, S.Kep., Ns., M.Kep, sebagai dosen pembimbing akademik yang telah membantu, mengarahkan, dan memberikan motivasi kepada penulis untuk dapat menyelesaikan kuliah di Program Studi D3 Keperawatan dengan tepat waktu.
5. Kedua orang tua tercinta, Papa Mayor Inf. Hendry Dunant, S.IP dan Mama Sri Dian, S.Sos, serta kedua kakak, Hana Nadyah Rianjani, A.Md.T dan Saiful Bahri, S.H yang selalu mendoakan, memberikan dukungan baik dari segi moral dan material kepada penulis, dan tidak pernah bosan untuk memberikan motivasi-motivasi yang berharga selama penulis berproses.
6. Someone to something berkode 14022 yang tidak bisa penulis sebutkan namanya, Sabahat seperjuangan terkasih dari masa ke masa Bella dan Team Sanak yang tidak dapat penulis sebutkan secara satu per satu, Terlanjur Basah Angel dan Tesa, Penghuni Grup Ubur-ubur ikan lele, Stella, Gracia, Iva, Elfantri, Irene, Dhea, Zeva yang berjuang bersama penulis dalam setiap proses dalam perkuliahan, tempat menampung cerita suka maupun duka, sampai dengan penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini.
7. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan dengan sepenuh hati dalam penyelesaian penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, segala masukan dan saran yang konstruktif sangat penulis hargai untuk perbaikan di masa depan. Akhir kata penulis berharap karya tulis ini dapat memberikan manfaat serta sumbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan bagi para pembaca.

Kupang, 10 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB II	7
2.1 Konsep Kecemasan	7
2.1.1 Pengertian	7
2.1.2 Jenis Kecemasan.....	8
2.1.3 Etiologi	8
2.1.4 Tanda dan Gejala	11
2.1.5 Patofisiologi.....	13
2.1.6 Aspek – Aspek Kecemasan	13
2.1.7 Rentang Respon.....	14
2.2 Terapi Afiriasi Positif.....	16
2.2.1 Pengertian	16

2.2.2 Tujuan.....	17
2.2.3 Manfaat.....	17
2.3 Terapi <i>Butterfly Hug</i>	17
2.3.1 Pengertian	17
2.3.2 Tujuan.....	18
2.3.3 Manfaat.....	18
2.3.4 Cara melakukan <i>butterfly hug</i>	18
BAB III.....	19
3.1 Desain Penelitian.....	19
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
3.3 Populasi dan Sampel	20
3.3.1 Populasi	20
3.3.2 Sampel Kuantitatif.....	20
3.3.3 Responden Kualitatif	21
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	21
3.4.1 Variabel Penelitian Kuantitatif	21
3.4.2 Definisi Operasional	21
3.5 Instrumen Penelitian.....	22
3.6 Teknik Pengumpulan Data	23
3.6.1 Data Kuantitatif	23
3.6.2 Data Kualitatif	23
3.7 Prosedur Penelitian.....	24
3.8 Teknik Analisa Data	24
3.8.1 Analisa Data Kuantitatif	24
3.8.2 Analisa Data Kualitatif	24
3.9 Etika Penelitian.....	24
BAB IV	26
4.1 Hasil Penelitian.....	26
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	26
4.1.2 Karakteristik Responden Penelitian.....	26
4.1.3 Analisis Data Kuantitatif	27
4.1.3 Pengaruh terapi afirmasi positif dan <i>butterfly hug</i> terhadap tingkat...	28

4.1.4 Hasil Pengukuran Pengalaman Mahasiswa setelah Intervensi secara Kualitatif.....	29
4.1.5 Ringkasan Temuan Kualitatif	31
4.2 Pembahasan	32
4.2.1 Efektivitas Terapi Afirmasi Positif dan <i>Butterly Hug</i> terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa	32
4.2.2 Pembahasan berdasarkan Pendekatan Kuantitatif	36
4.2.3 Pembahasan berdasarkan Pendekatan Kualitatif	37
4.2.4 Keterbatasan Penelitian dan Arah Penelitian Selanjutnya.....	47
BAB V	49
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
Lampiran	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	26
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Mahasiswa Yang Mengalami Kecemasan Dalam Penyusunan Tugas Akhir	26
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Dan Sesudah Terapi Afirmasi Positif Dan <i>Butterfly Hug</i>	27
Tabel 4.3 Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Dan <i>Butterfly Hug</i> Terhadap Tingkat Kecemasan	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Ijin Pengambilan Data Awal	56
Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian	57
Lampiran 3 : Surat Keterangan Cek Plagiasi	58
Lampiran 4 : Surat Keterangan Uji Etik.....	59
Lampiran 5 : Informed Consent	60
Lampiran 6 : Standar Operasional Prosedur.....	65
Lampiran 7 : Lembar Kuesioner	67
Lampiran 8 : Lembar Wawancara	77
Lampiran 9 : Lembar Observasi.....	87
Lampiran 10 : Uji Normalitas dan Uji Paired T-Test.....	92
Lampiran 11 : Dokumentasi Lampiran	93
Lampiran 12 : Lembar Konsultasi.....	98