

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus A Poltekkes Kemenkes Kupang, khususnya di lingkungan Prodi D3 Keperawatan Kupang, yang merupakan salah satu instansi pendidikan tinggi bidang kesehatan di Nusa Tenggara Timur yang berlokasi di jalan Piet A. Tallo, Kel. Liliba, Kec. Oebobo, Kota Kupang. Lokasi ini dipilih karena sesuai dengan populasi dan sasaran, yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir dan berpotensi mengalami kecemasan.

Selama proses penelitian, peneliti menggunakan ruangan Laboratorium Keperawatan Jiwa yang telah disiapkan khusus untuk pelaksanaan kegiatan penelitian ini. Ruangan ini dipilih karena memiliki suasana yang tenang, tertutup dari kebisingan luar, serta ruangan yang memungkinkan privasi yang mendukung terciptanya kondisi lingkungan yang nyaman dan aman untuk partisipan mengekspresikan diri dengan lebih leluasa.

4.1.2 Karakteristik Responden Penelitian

Penelitian ini melibatkan 5 orang responden yang merupakan mahasiswa/i tingkat akhir Program Studi D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang. Kelima responden dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria memiliki tingkat kecemasan ringan hingga sedang dan berada dalam tahap penyusunan tugas akhir yang teridentifikasi berdasarkan hasil skrining menggunakan Kuesioner GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) dengan karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 4.1 Karakteristik responden mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam penyusunan tugas akhir

Inisial Responden	Kode	Usia	Jenis Kelamin	Skor Kuesioner (GAD-7)	Kategori Kecemasan
E.D	R1	19thn	Perempuan	6	Ringan
I.M	R2	22thn	Perempuan	7	Ringan
P.J	R3	20thn	Laki – Laki	5	Ringan
E.S	R4	21thn	Perempuan	14	Sedang
D.A	R5	20thn	Laki - Laki	13	Sedang

Dari tabel 4.1 tersebut, diketahui bahwa mayoritas responden adalah perempuan dan berusia antara 19-22 tahun. Tingkat kecemasan berdasarkan skor Kuesioner GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7), menunjukkan bahwa 3 orang responden mengalami kecemasan ringan dan 2 responden mengalami kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh responden memenuhi kriteria inklusi untuk dilakukan terapi afirmasi positif dan *butterfly hug*.

4.1.3 Analisis Data Kuantitatif

Untuk memastikan asumsi normalitas terpenuhi sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, dilakukan uji normalitas terhadap data *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*Sig.*) untuk data *pre-test* adalah 0,167, sementara untuk data *post-test* adalah 0,103.

Menurut kriteria yang berlaku, jika nilai p-value (*Sig.*) lebih besar dari 0,05, maka data dapat dianggap berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tersebut, karena kedua nilai p-value untuk *pre-test* dan *post-test* lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

Dengan demikian, karena asumsi normalitas telah terpenuhi, analisis statistik selanjutnya menggunakan uji parametrik, seperti *paired t-test*, untuk menguji perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Terapi Afirmasi Positif dan Butterfly Hug

	Tingkat Kecemasan			
	Pre Intervensi		Post Intervensi	
	f(x)	%	f(x)	%
Normal	0	0%	3	60%
Ringan	3	60%	2	40%
Sedang	2	40%	0	0%
Berat	0	0%	0	0%
Panik	0	0%	0	0%
Total	5	100%	5	100%

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi, tingkat kecemasan terbanyak berada pada kategori ringan, yaitu sebanyak 3 orang (60%), dan sisanya berada pada kategori sedang, yaitu 2 orang (40%). Setelah dilakukan intervensi berupa terapi afirmasi positif dan butterfly hug, tingkat kecemasan terbanyak berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 3 orang (60%), sedangkan 2 orang (40%) berada pada kategori ringan. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada seluruh responden setelah diberikan intervensi.

4.1.3 Pengaruh terapi afirmasi positif dan butterfly hug terhadap tingkat kecemasan

Pengaruh terapi afirmasi positif dan butterfly hug terhadap tingkat kecemasan, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Pengaruh terapi afirmasi positif dan butterfly hug terhadap tingkat kecemasan.

Kecemasan	Mean	Beda Mean	Standar Deviasi	P value
Pre-Test	9,0	3,6	4,18	0,004
Post-Test	5,4		2,88	

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 4.3, menunjukkan bahwa hasil Uji Paired T-Test di dapatkan hasil nilai mean sebelum dilakukan terapi 9,0 dan nilai mean

setelah dilakukan terapi 5,4. Beda mean yang diperoleh adalah 3,6 dan hasil *asympt sig tailed* $0,004 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara terapi afirmasi positif dan *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir prodi D3 keperawatan poltekkes kemenkes kupang yang mengalami kecemasan dalam penyusunan tugas akhir.

4.1.4 Hasil Pengukuran Pengalaman Mahasiswa setelah Intervensi secara Kualitatif

Data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan lembar observasi terhadap lima responden setelah mereka menjalani terapi afirmasi positif dan *butterfly hug*. Peneliti menggunakan pendekatan *DEEP Talk* yang mengeksplorasi aspek deskripsi pengalaman, emosi yang dirasakan, evaluasi personal, dan persepsi terhadap intervensi.

1. Dimensi Afektif

Deskripsi: Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami ketidakstabilan emosi, seperti takut menghadapi bimbingan tugas akhir, mudah gugup, dan khawatir berlebihan.

Emosi: Rasa gugup, takut ditanya dosen, serta perasaan tidak percaya diri sangat dominan.

“Setiap kali masuk ruangan dosen, saya selalu tegang, takut ditanyanya soal tugas akhir.” (R2)

“Saya tegang setiap mau bimbingan. Rasa tidak percaya diri dan takut dibilang belum siap.” (R5)

Evaluasi: Setelah terapi afirmasi positif, terjadi pergeseran dalam pola pikir responden. Mereka merasa lebih yakin dan mampu mengelola emosi.

“Saya belajar mengubah cara berpikir saya. Kalimat afirmasi itu buat saya yakin bahwa saya mampu.” (R2)

Persepsi: Afirmasi positif dianggap memberikan kekuatan emosional dan rasa tenang dalam menghadapi tekanan akademik.

2. Dimensi Fisiologis

Deskripsi: Gejala fisik akibat kecemasan yang muncul sebelum terapi antara lain: sulit tidur, jantung berdebar, napas cepat, dan ketegangan otot.

Emosi: Responden merasa tidak nyaman secara tubuh, sulit relaksasi, dan mengalami kelelahan.

“Malam hari jadi waktu yang berat karena saya kepikiran terus sampai tidak bisa tidur.” (R4)

Evaluasi: *Butterfly hug* membantu mereka merasa lebih rileks dan mengurangi gejala fisik.

“Waktu latihan *butterfly hug*, saya merasa lebih tenang, dapat mengatur napas, dan itu membantu saya untuk tidur.” (R4)

Persepsi: Teknik ini dinilai sederhana namun efektif dalam mengatasi respons fisiologis dari kecemasan.

3. Dimensi Perilaku

Deskripsi: Sebelum terapi, beberapa responden menarik diri dari lingkungan sosial, menghindari diskusi, dan tidak mampu menyampaikan pendapat.

Emosi: Perasaan malu, takut dihakimi, dan rendah diri menghambat komunikasi dan interaksi.

“Kalau teman-teman membicarakan soal proposal, saya biasanya diam saja, saya merasa tidak sanggup jawab kalau ditanya.” (R1)

Evaluasi: Setelah terapi, terjadi peningkatan kepercayaan diri dalam bersosialisasi.

“Saya jadi lebih berani, sekarang saya bisa mengutarakan isi hati mengenai proposal dan bahkan minta bantuan ke teman dan tidak merasa malu lagi.” (R1)

Persepsi: Afirmasi membuat responden merasa layak, cukup, dan berani untuk terlibat aktif dalam kelompok belajar.

4. Dimensi Kognitif

Deskripsi: Kecemasan menyebabkan responden mengalami kesulitan berkonsentrasi, lupa, dan buntu saat menulis tugas.

Emosi: Mereka merasa frustrasi, tidak produktif, dan kewalahan.

“Saya duduk berjam-jam depan laptop, tapi tidak dapat menulis apa-apa. Pikiran saya ke mana-mana dan saya rasa menulis tugas akhir ini sangat berat.” (R3)

Evaluasi: Setelah intervensi, konsentrasi meningkat, jadwal belajar lebih tertata, dan tugas lebih mudah diselesaikan.

“Sekarang saya bisa lebih teratur, membuat daftar tugas dan pekerjaan, dan lebih fokus mengerjakannya satu per satu sesuai daftar.” (R3)

Persepsi: Kombinasi afirmasi dan *butterfly hug* dianggap membantu fokus, mengurangi distraksi, dan meningkatkan efisiensi kerja otak.

4.1.5 Ringkasan Temuan Kualitatif

Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa intervensi terapi afirmasi positif dan *butterfly hug* memberikan perubahan signifikan pada keempat dimensi utama kecemasan mahasiswa, yaitu afektif, fisiologis, perilaku, dan kognitif. Pendekatan *DEEP Talk* mengungkap bahwa selain perbaikan gejala, responden juga mengalami peningkatan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, dan kontrol terhadap respons stres akademik.

Temuan ini menegaskan bahwa intervensi nonfarmakologis yang bersifat sederhana dan mandiri seperti afirmasi positif dan *butterfly hug* dapat menjadi alternatif yang efektif dalam penanganan kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Efektivitas Terapi Afirmasi Positif dan *Butterly Hug* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa

Penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada seluruh responden setelah pemberian intervensi terapi afirmasi positif dan *butterfly hug* mengindikasikan bahwa pendekatan ini efektif sebagai strategi non-farmakologis. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Krisdanyansyah dan Izzah (2024), yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi berbasis afirmasi positif mampu menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir secara bermakna ($p < 0.05$) dalam waktu dua minggu intervensi intensif (Krisdanyansyah et al., 2024). Peneliti berpendapat bahwa afirmasi positif bekerja secara kognitif, memodifikasi pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, sehingga memperkuat ketahanan emosional mahasiswa.

Dari perspektif teori regulasi emosi, metode *butterfly hug* dianggap efektif dalam memberikan rasa aman dan mengurangi gejala cemas melalui stimulasi bilateral. Hal ini didukung oleh penelitian Yuliana et al. (2024) yang membuktikan bahwa terapi ini berdampak pada penurunan skor kecemasan secara statistik signifikan pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres menjelang penyusunan skripsi (Yuliana et al., 2024). Peneliti melihat bahwa *butterfly hug* tidak hanya mudah dilakukan secara mandiri, tetapi juga memberikan efek menenangkan secara fisiologis melalui stimulasi saraf parasimpatis.

Gabungan dari kedua teknik tersebut memperkuat hasil terapi karena mencakup intervensi kognitif (afirmasi positif) dan somatik (*butterfly hug*), sehingga bekerja pada dua jalur psikofisiologis berbeda. Penelitian oleh (Setiawati et al., 2024) menunjukkan bahwa pendekatan relaksasi multimodal lebih efektif dibandingkan metode tunggal dalam mereduksi gejala cemas dan stres pada remaja dan dewasa muda. Dalam konteks ini, peneliti meyakini bahwa sinergi *afirmasi* dan *butterfly hug* meningkatkan efektivitas terapi secara menyeluruh.

Karakteristik populasi yang digunakan dalam penelitian ini, yakni mahasiswa tingkat akhir D3 keperawatan, memiliki tantangan unik yang belum banyak dieksplorasi secara akademik. Berdasarkan data nasional, mahasiswa D3 cenderung mengalami beban tugas praktik klinik yang tinggi dalam waktu yang relatif singkat, yang meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan akademik. Hasil studi Hartini (2024) juga menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi yang menggunakan *butterfly hug* secara mandiri mengalami peningkatan kontrol emosi dan penurunan gejala stres selama masa ujian (Hartini et al., 2024). Ini memperkuat hipotesis bahwa teknik ini dapat diadaptasi dengan baik dalam setting vokasional kesehatan.

Selain hasil kuantitatif, aspek kualitatif dari penelitian ini menggambarkan bahwa mahasiswa merasa lebih tenang, fokus, dan mampu mengatur emosi setelah menjalani sesi intervensi. Mereka melaporkan adanya perasaan "ditenangkan" secara batin dan mengalami peningkatan rasa percaya diri. Penemuan ini sesuai dengan teori psikologi positif yang menyatakan bahwa afirmasi dan penerimaan diri adalah kunci dalam penguatan daya tahan emosional terhadap stres akademik. Hafida et al. (2023) menyatakan bahwa afirmasi, jika dikombinasikan dengan terapi sensorik, memperkuat proses *self-healing* alami dalam individu (Hafida et al., 2023).

Meski seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, derajat perubahan bervariasi. Responden dengan kecemasan ringan menunjukkan perubahan lebih cepat menuju kategori normal dibandingkan mereka dengan kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat awal kecemasan mungkin mempengaruhi respons terhadap terapi. Studi Aulia & Yuliasuti (2024) mendukung hal ini dengan menyebutkan bahwa intensitas kecemasan awal berpengaruh terhadap kecepatan dan efektivitas respon terapi *butterfly hug* (Aulia et al., 2024). Peneliti menyarankan agar durasi intervensi diperpanjang untuk responden dengan kecemasan sedang hingga berat.

Dalam konteks pembelajaran dan praktik keperawatan, kecemasan yang berkepanjangan dapat berdampak pada kualitas pembelajaran, ketidakhadiran, hingga kegagalan akademik. Oleh karena itu, integrasi terapi afirmasi positif dan *butterfly hug* dalam kurikulum atau program bimbingan psikososial menjadi langkah preventif yang layak dipertimbangkan. Majidah dan Sholihah (2024) mengemukakan bahwa program regulasi emosi berbasis *self-compassion* dan afirmasi di kampus dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Majidah et al., 2024). Peneliti mendukung gagasan tersebut untuk diterapkan di institusi pendidikan kesehatan secara sistemik.

Dari hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan kombinasi afirmasi positif dan *butterfly hug* terbukti efektif, efisien, serta berbiaya rendah. Kelebihan ini menjadikan terapi ini potensial untuk diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan mental berbasis kampus. Peneliti menyarankan adanya pelatihan bagi dosen pembimbing dan konselor akademik untuk mengimplementasikan teknik ini dalam setting pendidikan vokasional.

Selain efektivitas yang telah dibuktikan dalam konteks akademik, terapi *butterfly hug* ternyata memiliki dasar neurofisiologis yang kuat. Teknik ini bekerja melalui stimulasi bilateral yang menyerupai proses *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR), yang berperan dalam mereduksi beban emosional pada otak. Hafida et al. (2023) menyebut bahwa *butterfly hug* dapat menyeimbangkan kadar neurotransmiter seperti dopamin dan serotonin yang terkait erat dengan kecemasan (Hafida et al., 2023). Dalam opini peneliti, hal ini menunjukkan bahwa teknik sederhana ini sebenarnya memiliki dasar biologis yang mendukung efektivitas klinisnya.

Menariknya, terapi afirmasi positif juga memiliki pengaruh langsung terhadap struktur kognitif seseorang, terutama dalam membentuk persepsi terhadap stresor. Krisdanyansyah dan Izzah (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang diberi afirmasi positif menunjukkan

peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan menghadapi tekanan akademik dibandingkan kelompok kontrol (Krisdanyansyah et al., 2024). Peneliti melihat bahwa afirmasi bukan sekadar sugesti verbal, tetapi mampu menstruktur ulang cara berpikir mahasiswa terhadap tantangan akademik.

Terdapat pula bukti bahwa efektivitas terapi ini dapat meningkat apabila disesuaikan dengan konteks budaya dan religius mahasiswa. (Setiawati et al., 2024) menunjukkan bahwa afirmasi yang digabungkan dengan unsur religiusitas atau spiritualitas lokal lebih berdampak dalam mengatasi kecemasan dan stres, terutama pada kelompok mahasiswa di daerah dengan budaya kolektivis seperti di Indonesia timur. Dalam konteks Poltekkes Kemenkes Kupang, hal ini dapat menjadi peluang untuk mengadaptasi afirmasi yang selaras dengan nilai lokal.

Namun, perlu dicermati bahwa efektivitas terapi juga bergantung pada motivasi intrinsik dan keterlibatan aktif dari peserta. Hartini (2024) menyatakan bahwa mahasiswa yang kurang disiplin dalam menjalankan sesi *butterfly hug* secara mandiri cenderung menunjukkan hasil yang tidak signifikan, meskipun mendapat instruksi dan dukungan fasilitator (Hartini et al., 2024). Dalam opini peneliti, ini menjadi catatan penting bahwa keberhasilan terapi sangat tergantung pada komitmen individu untuk terlibat aktif dalam proses penyembuhan.

Dalam studi yang lebih luas, Astuti (2024) menegaskan bahwa teknik relaksasi seperti *butterfly hug* dan afirmasi positif idealnya dimasukkan dalam kurikulum atau program pengembangan diri mahasiswa sejak awal pendidikan. Hal ini bertujuan agar mahasiswa memiliki kesiapan mental menghadapi beban akademik yang semakin meningkat pada tahun-tahun akhir studi (Astuti, 2024). Berdasarkan hal ini, peneliti merekomendasikan agar institusi pendidikan keperawatan mengintegrasikan modul pelatihan afirmasi dan *self-regulation* dalam program pembinaan akademik.

4.2.2 Pembahasan berdasarkan Pendekatan Kuantitatif

Setelah diberikan intervensi berupa terapi afirmasi positif dan *butterfly hug* selama satu minggu (6 sesi), hasil post-test menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada seluruh responden. Tiga responden yang sebelumnya berada pada kategori kecemasan ringan mengalami penurunan menjadi kategori normal, sedangkan dua responden dari kategori sedang turun menjadi kategori ringan. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan klinis yang berarti.

Secara kuantitatif, analisis statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,005$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Skor mean GAD-7 sebelum intervensi sebesar 9,0, menurun menjadi 5,4 setelah intervensi, dengan selisih rata-rata penurunan sebesar 3,6 poin. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan secara statistik efektif dalam menurunkan kecemasan responden.

Temuan ini sejalan dengan studi oleh Ramadhani et al. (2024) yang menunjukkan bahwa afirmasi positif yang dilakukan secara rutin selama tujuh hari mampu menurunkan gejala kecemasan secara signifikan pada mahasiswa ($p < 0,05$). Intervensi afirmasi memperkuat keyakinan diri, mendorong pemikiran adaptif, dan menghambat munculnya pikiran otomatis negatif yang berperan dalam mempertahankan kecemasan (Ramadhani et al., 2024).

Dari aspek fisiologis, *butterfly hug* diketahui memberikan efek stimulasi bilateral yang serupa dengan pendekatan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR). Teknik ini telah terbukti dalam penelitian oleh (Yuliana et al., 2024) sebagai metode yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, yang berperan dalam memunculkan gejala cemas akut, seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan perasaan terancam. Hasil kuantitatif mereka menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan terapi *butterfly hug* mengalami penurunan skor kecemasan GAD-7 secara signifikan dibanding kelompok kontrol.

Secara konseptual, efek afirmasi positif terhadap penurunan kecemasan dapat dijelaskan melalui teori *Self-Affirmation* yang dikembangkan oleh Steele (1988). Dalam kerangka ini, afirmasi terhadap nilai-nilai positif diri memungkinkan individu memulihkan identitas positifnya ketika menghadapi ancaman, seperti tekanan akademik. Proses ini membantu menurunkan aktivasi emosional dan meningkatkan persepsi kontrol terhadap stresor.

Sementara itu, teori regulasi emosi oleh Gross (2002) menjelaskan bahwa intervensi yang merangsang kesadaran emosional dan keterlibatan tubuh (seperti *butterfly hug*) mampu menstabilkan respons afektif individu. Oleh karena itu, kombinasi kedua terapi ini menghasilkan efek sinergis antara pendekatan kognitif dan somatik, yang secara empiris memperkuat efektivitasnya dalam menurunkan kecemasan.

Penurunan skor GAD-7 sebesar 3,6 poin dalam satu minggu termasuk signifikan secara klinis. Dalam literatur psikometri, penurunan ≥ 2 poin pada skala GAD-7 dianggap sebagai respons minimal yang bermakna terhadap terapi (Spitzer et al., 2006). Oleh karena itu, temuan ini menegaskan efektivitas pendekatan ini dalam konteks pendidikan tinggi vokasional, khususnya pada mahasiswa keperawatan yang menghadapi tekanan praktik dan skripsi secara bersamaan.

Dengan demikian, pendekatan kuantitatif membuktikan bahwa afirmasi positif dan *butterfly hug* memiliki efektivitas terukur, baik secara statistik maupun klinis. Intervensi ini dapat menjadi bagian dari strategi non-farmakologis yang praktis, murah, dan mudah diimplementasikan dalam lingkungan kampus untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

4.2.3 Pembahasan berdasarkan Pendekatan Kualitatif

Berdasarkan temuan kualitatif, dampak intervensi tidak hanya terlihat pada penurunan skor kecemasan, tetapi juga menyentuh berbagai dimensi psikologis dan perilaku mahasiswa. Temuan ini dibagi ke dalam empat kategori utama: dimensi fisiologis, perilaku, afektif, dan kognitif.

1. Dimensi Afektif

Secara afektif, mahasiswa tingkat akhir menunjukkan gejala kecemasan yang kuat sebelum intervensi, ditandai oleh perasaan tegang, takut menghadapi dosen pembimbing, serta rendahnya rasa percaya diri. Hal ini sejalan dengan temuan (Hartini et al., 2024), yang mencatat bahwa tekanan akademik tanpa dukungan emosional yang memadai dapat mengganggu kestabilan afektif mahasiswa.

Setelah mengikuti sesi terapi, terjadi pergeseran signifikan dalam aspek emosional. Mahasiswa mulai merasakan ketenangan batin, merasa lebih siap menghadapi tantangan, serta mengalami peningkatan motivasi internal. Teknik *butterfly hug* dinilai mampu memberikan efek fisiologis berupa perasaan stabil dan relaks, yang turut mempercepat pemulihan kondisi emosional. Hal ini diperkuat oleh studi (Yuliana et al., 2024), yang menunjukkan bahwa stimulasi somatik seperti *butterfly hug* dapat menurunkan aktivasi sistem saraf simpatik.

Lebih lanjut, terapi ini juga memunculkan efek emosional tambahan berupa peningkatan keterbukaan dalam relasi sosial. Mahasiswa yang sebelumnya menarik diri mulai aktif berdiskusi dan menjalin interaksi positif dengan teman maupun dosen. Aspek ini selaras dengan teori *social connectedness*, di mana stabilitas emosi berkontribusi terhadap kualitas hubungan interpersonal.

Selain itu, muncul pula elemen spiritual dalam respon afektif peserta. Beberapa mahasiswa menyebut bahwa afirmasi dengan unsur religius memberikan ketenangan jiwa. Hasil ini mendukung temuan (Dony, 2012) yang menyatakan bahwa kombinasi afirmasi dan nilai spiritual dapat memperkuat pemulihan afektif pada individu dengan latar belakang religius kuat. Keseluruhan temuan ini memperlihatkan bahwa terapi ini tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga membentuk ketahanan emosi yang lebih baik.

2. Dimensi Fisiologis

Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar mahasiswa keperawatan melaporkan adanya gejala fisiologis akibat kecemasan yang mengganggu aktivitas harian, seperti insomnia, jantung berdebar, dan gangguan napas. Gejala tersebut merupakan manifestasi dari sistem saraf simpatis yang teraktivasi akibat stres kronis. Dony (2012) menjelaskan bahwa gejala fisiologis tersebut merupakan bentuk dari respons “*fight or flight*” tubuh terhadap tekanan psikologis, yang jika tidak ditangani dapat berujung pada gangguan psikosomatik berat (Dony, 2012). Peneliti menilai bahwa penanganan dini terhadap gangguan fisik akibat kecemasan sangat krusial untuk mencegah komplikasi psikofisiologis lebih lanjut.

Setelah menjelaskan latar belakang gejala, peneliti mengamati adanya perubahan setelah menjalani terapi *butterfly hug*, peserta melaporkan penurunan signifikan terhadap gangguan tidur dan pola napas yang semula tidak teratur. Ini menunjukkan bahwa terapi ini berdampak langsung terhadap pengaktifan sistem saraf parasimpatis yang menginduksi kondisi tenang. Studi yang dilakukan oleh Yuliana, dkk (2024) menunjukkan bahwa ketukan ritmis dan teknik pernapasan dalam *butterfly hug* dapat mengatur kembali ritme napas dan menurunkan aktivitas jantung, sehingga tubuh kembali dalam kondisi relaksasi. Dalam konteks ini, peneliti menyimpulkan bahwa teknik ini efektif sebagai regulasi fisiologis mandiri yang mudah diterapkan oleh mahasiswa.

Menurut Aulia & Yuliasuti (2024), praktik *butterfly hug* juga meningkatkan produksi *gamma-aminobutyric acid* (GABA), yaitu neurotransmitter yang berperan dalam menghambat impuls saraf berlebihan dan memberikan efek tenang pada otak (Aulia et al., 2024). Temuan ini mendukung klaim fisiologis bahwa *butterfly hug* bukan hanya teknik psikologis, tetapi memiliki dasar biokimiawi dalam menurunkan kecemasan. Peneliti berpendapat bahwa integrasi

pengetahuan neurologis ini dapat meningkatkan penerimaan teknik ini dalam pendidikan kesehatan.

Secara praktis, mahasiswa yang mengalami gangguan tidur mengaku bahwa setelah mengikuti terapi, mereka lebih mudah tidur nyenyak dan merasa segar di pagi hari. Hal ini penting mengingat kualitas tidur sangat memengaruhi performa akademik dan kestabilan emosi mahasiswa. Labok (2024) dalam penelitiannya di Poltekkes Kupang juga menyimpulkan bahwa *butterfly hug* menurunkan kecemasan pada ibu hamil dan meningkatkan kualitas tidur mereka selama masa kehamilan stres tinggi (Labok, 2024). Dengan demikian, teknik ini menunjukkan konsistensi manfaat lintas kelompok populasi.

Tekanan psikologis seperti kecemasan sering memunculkan gejala somatik seperti rasa berat di dada, napas pendek, dan palpitasi. Dalam buku Keperawatan Jiwa, Nurlela et al. (2023) menyatakan bahwa regulasi fisiologis seperti latihan napas dalam dan pemijatan ritmis (termasuk teknik *butterfly hug*) efektif dalam menekan aktivitas sistem saraf simpatis dan mengurangi ketegangan otot (Nurlela et al., 2023). Peneliti menyimpulkan bahwa *butterfly hug* sebaiknya diajarkan secara rutin kepada mahasiswa keperawatan sebagai teknik stabilisasi emosi dan fisik.

Adanya efek positif terhadap jantung berdebar dan ketegangan tubuh menunjukkan bahwa terapi ini dapat digunakan sebagai intervensi awal dalam krisis kecemasan ringan hingga sedang. Penelitian oleh Paridah et al. (2024) pada pasien hipertensi juga menunjukkan penurunan tekanan darah dan keluhan jantung berdebar setelah mengikuti terapi ini selama satu minggu (Paridah et al., 2025). Peneliti menilai bahwa terapi ini dapat diadopsi lebih luas, termasuk di klinik mahasiswa untuk mendukung kesehatan mental dan fisik.

Dari perspektif pengalaman subjektif, responden menilai bahwa teknik ini sangat mudah dilakukan dan tidak membutuhkan alat bantu atau tenaga profesional. Mereka merasakan perbedaan nyata pada tubuh

sejak sesi pertama, terutama dalam kemampuan mengatur napas dan merilekskan tubuh. Ini sesuai dengan prinsip dasar *mind-body therapy*, bahwa intervensi fisik sederhana dapat mengatur emosi secara signifikan. Peneliti melihat bahwa pendekatan ini ideal untuk mahasiswa yang tidak memiliki akses ke psikoterapi profesional.

Secara keseluruhan, dimensi fisiologis dalam penelitian ini memperkuat efektivitas *butterfly hug* sebagai intervensi yang tidak hanya meredakan pikiran, tetapi juga memberikan manfaat nyata pada tubuh. Gejala kecemasan seperti gangguan tidur, napas pendek, dan palpitasi yang semula mengganggu dapat berkurang hanya dengan teknik sederhana yang dilakukan secara rutin. Peneliti merekomendasikan integrasi terapi ini dalam pelatihan coping mahasiswa sebagai bagian dari kurikulum keterampilan hidup.

Respons fisiologis terhadap kecemasan melibatkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, yang ditandai dengan peningkatan denyut jantung, pernapasan pendek, dan kesulitan tidur. Aktivasi ini terjadi melalui pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol yang mempersiapkan tubuh dalam keadaan siaga. Dalam konteks ini, *butterfly hug* berfungsi sebagai teknik penenangan yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan kadar kortisol, dan menghambat respons "*fight or flight*". Menurut teori *Polyvagal Theory* oleh Stephen Porges, stimulasi bilateral seperti dalam *butterfly hug* membantu mengaktifkan saraf vagus ventral yang mengatur detak jantung dan respirasi, sehingga menurunkan gejala fisiologis stres.

Selain itu, neuroimaging dalam studi EMDR (yang menjadi dasar *butterfly hug*) menunjukkan bahwa stimulasi bilateral memperkuat koneksi antara amigdala (pusat emosi) dan korteks prefrontal (pengatur emosi), yang pada akhirnya meningkatkan regulasi emosi dan fisiologis. Dalam praktiknya, mahasiswa yang menjalani terapi ini melaporkan relaksasi yang lebih cepat, ritme pernapasan yang stabil, dan tidur yang lebih nyenyak setelah beberapa sesi. Peneliti melihat

bahwa efek ini menunjukkan bahwa *butterfly hug* bekerja tidak hanya secara psikologis, tetapi juga melalui jalur biologis otak yang spesifik.

Konsistensi efek terapi ini juga perlu dikaji dari perspektif keberlanjutan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa efek relaksasi dari terapi semacam ini bersifat sementara jika tidak dilakukan secara konsisten dan tidak disertai pemahaman mendalam terhadap tekniknya. Namun, dalam setting akademik, terapi ini sangat bermanfaat sebagai intervensi jangka pendek atau *immediate relief* ketika mahasiswa berada dalam tekanan tugas akhir yang tinggi. Peneliti merekomendasikan pelatihan intensif dan integrasi dalam program pembinaan mental mahasiswa agar manfaatnya bersifat jangka panjang. Kedepannya, penelitian dengan longitudinal dengan pengukuran biomarker seperti kadar kortisol atau denyut jantung variabilitas (HRV) dapat memperkuat bukti efektivitas terapi ini secara objektif.

3. Dimensi Perilaku

Dalam dimensi perilaku, sebelum diberikan intervensi, responden menunjukkan perilaku menghindar dalam konteks sosial akademik, seperti tidak aktif dalam diskusi kelompok dan enggan menyampaikan pendapat. Hal ini selaras dengan konsep *avoidance behavior* dalam teori kecemasan sosial, di mana individu cenderung menarik diri karena takut dievaluasi negatif. Teori *Social Evaluation Theory* menyatakan bahwa ketakutan terhadap penilaian sosial dapat menghambat partisipasi aktif dalam lingkungan belajar. Peneliti melihat bahwa kondisi ini umum terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang berada dalam tekanan penyusunan tugas akhir.

Setelah mengikuti terapi, responden melaporkan adanya peningkatan rasa percaya diri dan keberanian dalam berinteraksi sosial, baik dengan teman maupun dosen. Teknik afirmasi positif membantu menanamkan keyakinan bahwa diri mereka layak untuk didengar dan

dihargai. Hartini (2024) menjelaskan bahwa afirmasi positif dapat meningkatkan *self-worth* dan mengurangi kecemasan yang timbul saat berbicara di depan orang lain. Peneliti meyakini bahwa perubahan ini mencerminkan terbentuknya persepsi diri yang lebih sehat dan adaptif.

Perubahan perilaku ini juga menunjukkan peningkatan *assertiveness*, yaitu kemampuan menyampaikan pendapat tanpa rasa takut atau merugikan orang lain. Dalam pendidikan keperawatan, keterampilan ini sangat penting karena mahasiswa dituntut aktif dalam diskusi kasus dan komunikasi terapeutik. Saleha (2021) menyebut bahwa dukungan kelompok dan afirmasi secara daring selama pandemi terbukti meningkatkan keberanian perawat muda dalam menyuarakan pendapat dan menjaga semangat kerja kolektif. Peneliti menilai bahwa pendekatan *afirmatif* seperti ini sangat relevan diterapkan dalam konteks pendidikan tinggi kesehatan.

Dimensi perilaku juga mencakup keterlibatan aktif mahasiswa dalam diskusi dan kerja kelompok setelah terapi. Sebelumnya, mahasiswa merasa malu dan inferior, namun afirmasi membentuk skema kognitif baru bahwa mereka memiliki kemampuan yang setara dengan rekan lainnya. Ini sejalan dengan teori *Social Cognitive Theory* oleh Bandura, yang menekankan pentingnya keyakinan diri (*self-efficacy*) dalam membentuk perilaku partisipatif. Dalam opini peneliti, afirmasi positif secara tidak langsung meningkatkan *self-efficacy* akademik mahasiswa.

Selain afirmasi, penggunaan *butterfly hug* sebagai teknik somatik membantu menstabilkan emosi yang sebelumnya memicu perilaku menghindar. Dengan meredakan reaksi stres fisiologis, mahasiswa dapat lebih tenang dalam situasi sosial dan memproses interaksi secara lebih rasional. *Butterfly hug* bukan hanya efektif secara emosional tetapi juga memperbaiki pola perilaku yang berakar dari ketegangan internal (Hartini, 2024). Peneliti menilai bahwa kombinasi kognitif dan somatik ini mempercepat transformasi perilaku mahasiswa.

Peningkatan kemampuan menyampaikan pendapat dan meminta bantuan kepada teman menjadi salah satu indikator pemulihan dari kecemasan sosial. Mahasiswa yang sebelumnya diam saat diskusi mulai merasa nyaman berbicara dan berbagi pandangan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi telah berhasil membentuk sense of belonging yang sebelumnya terhambat oleh rasa tidak aman. Menurut Saleha (2021), penguatan identitas kelompok melalui afirmasi membantu memperkuat hubungan interpersonal dan kolaborasi di lingkungan kerja atau belajar.

Namun, beberapa studi menyatakan bahwa perubahan perilaku sosial membutuhkan waktu dan konsistensi. Dalam praktiknya, beberapa individu mungkin membutuhkan penguatan berulang agar efek afirmasi bertahan dalam situasi sosial yang menantang. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar teknik ini diajarkan sebagai kebiasaan harian, bukan hanya selama masa intervensi. Dengan demikian, perubahan perilaku akan lebih berkelanjutan.

Secara keseluruhan, dimensi perilaku dalam penelitian ini mengungkap bahwa afirmasi positif dan *butterfly hug* berperan penting dalam membentuk kembali pola interaksi sosial mahasiswa keperawatan. Perubahan dari pasif menjadi aktif menunjukkan keberhasilan intervensi pada level perilaku, bukan hanya emosi dan pikiran. Peneliti meyakini bahwa teknik ini layak diintegrasikan dalam pelatihan keterampilan komunikasi dan regulasi diri bagi mahasiswa kesehatan.

Perubahan perilaku sosial yang ditunjukkan oleh responden setelah intervensi tidak lepas dari peningkatan rasa percaya diri dan harga diri mereka. Terapi afirmasi positif secara langsung berkaitan dengan pembentukan *self-esteem*, yakni persepsi individu terhadap nilai dirinya. Dalam penelitian oleh (Khasanah, 2023), intervensi berupa terapi kemampuan positif yang mengandung elemen *afirmatif* terbukti mampu meningkatkan harga diri pasien dengan harga diri rendah kronis secara signifikan, yang juga berdampak pada keterlibatan sosial yang

lebih aktif. Peneliti melihat bahwa peningkatan harga diri menjadi faktor kunci munculnya keberanian sosial di kalangan mahasiswa yang semula pasif.

Lebih lanjut, intervensi *butterfly hug* juga berkontribusi pada perbaikan penyesuaian diri dan kemampuan akademik. Penelitian oleh Yuliana et al. (2024) menyatakan bahwa terapi ini menurunkan kecemasan mahasiswa selama penyusunan skripsi, sekaligus meningkatkan keterlibatan akademik dan adaptasi sosial dalam kelompok belajar. Hasil ini mendukung temuan dalam penelitian ini bahwa mahasiswa menjadi lebih aktif menyampaikan pendapat dan meminta bantuan saat dibutuhkan. Peneliti berpendapat bahwa efektivitas terapi ini tidak hanya bersifat internal (psikologis), tetapi juga eksternal (perilaku).

Hartini (2024) dalam penelitiannya juga menekankan bahwa regulasi emosi melalui metode afirmasi dan *butterfly hug* mampu menstimulasi respon sosial yang lebih adaptif. Mahasiswa yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam kompetensi sosial, menjadi lebih mampu menyesuaikan diri dengan dinamika kelompok akademik setelah menjalani terapi. Dalam pandangan peneliti, perbaikan regulasi emosi menciptakan ruang aman psikologis yang mendorong perilaku terbuka, ekspresif, dan kooperatif di lingkungan akademik.

Perubahan perilaku yang ditunjukkan juga mengindikasikan keberhasilan afirmasi dalam membentuk pola pikir yang lebih proaktif. *Konsep positive behavior support* menjelaskan bahwa penguatan perilaku adaptif melalui teknik verbal seperti afirmasi, jika dilakukan secara konsisten, mampu mengurangi perilaku pasif dan menghindar. Dalam setting pendidikan keperawatan, perubahan ini sangat penting karena keberhasilan akademik banyak bergantung pada kerja kelompok, diskusi kasus, dan komunikasi asertif. Peneliti menyarankan agar latihan afirmasi dijadikan rutinitas dalam pelatihan soft skill mahasiswa.

Meskipun demikian, perlu dicermati bahwa keberhasilan intervensi ini juga dipengaruhi oleh dukungan sosial dan lingkungan akademik. Mahasiswa yang memiliki teman atau dosen yang suportif cenderung lebih mudah menunjukkan perubahan perilaku positif. Ini sesuai dengan *teori social learning* yang menyatakan bahwa lingkungan mendukung pembentukan perilaku melalui observasi dan imitasi. Peneliti menilai bahwa afirmasi dan *butterfly hug* perlu didukung oleh lingkungan kampus yang inklusif dan responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penerapan terapi ini secara berkelanjutan melalui workshop atau modul pelatihan mahasiswa dapat menjadi strategi promotif dalam pendidikan kesehatan mental.

4. Dimensi Kognitif

Dari sisi kognitif, mahasiswa menunjukkan adanya skema berpikir negatif sebelum intervensi, seperti persepsi bahwa mereka tidak mampu menyelesaikan tugas akhir atau bahwa dosen pembimbing adalah sosok yang mengancam. Hal ini mencerminkan terbentuknya skema kognitif maladaptif, yang menurut teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), menjadi pemicu utama kecemasan akademik.

Setelah intervensi, ditemukan bahwa afirmasi positif memainkan peran penting dalam restrukturisasi kognitif. Mahasiswa mulai memunculkan *self-talk* yang lebih konstruktif, seperti keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan skripsi dan bahwa tantangan akademik dapat dihadapi. Proses ini sejalan dengan teori *Self-Affirmation* oleh Steele (1988), yang menjelaskan bahwa penguatan terhadap nilai-nilai diri dapat mereduksi respons emosional terhadap ancaman dan meningkatkan identitas positif.

Lebih lanjut, perubahan persepsi terhadap stresor akademik juga tercermin melalui adaptasi mahasiswa terhadap tekanan. Dengan menggunakan pendekatan afirmasi, stresor tidak lagi dipandang sebagai

ancaman tetapi sebagai tantangan yang dapat dilalui. Konsep ini mendukung kerangka teori *Transactional Model of Stress* oleh Lazarus & Folkman, yang menyatakan bahwa persepsi terhadap stresor menentukan intensitas stres itu sendiri.

Afirmasi yang dilakukan secara berulang juga memperkuat *self-regulation* dan *locus of control internal*. Mahasiswa merasa memiliki kendali terhadap respons mereka atas stres dan mulai menyusun langkah-langkah penyelesaian tugas akhir secara lebih terstruktur. Temuan ini didukung oleh Hafida et al. (2023), yang menyatakan bahwa afirmasi positif dapat memperkuat keyakinan individu dalam mengelola tekanan psikologis secara mandiri.

Akhirnya, perubahan kognitif ini turut mendorong perubahan perilaku, seperti peningkatan motivasi belajar dan keterlibatan aktif dalam proses akademik. Model perubahan perilaku oleh Prochaska & DiClemente menunjukkan bahwa transformasi kognitif dan afektif menjadi dasar sebelum individu beralih pada perubahan tindakan. Dengan demikian, intervensi yang diberikan dinilai berhasil mendorong mahasiswa keluar dari fase stagnasi menuju fase aksi.

4.2.4 Keterbatasan Penelitian dan Arah Penelitian Selanjutnya

1. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memberikan gambaran mendalam mengenai efektivitas terapi afirmasi positif dan *butterfly hug* dalam menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir keperawatan. Namun, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati:

1. Ukuran Sampel Terbatas

Penelitian ini melibatkan jumlah responden yang relatif kecil dan homogen, yaitu mahasiswa tingkat akhir dari satu program studi di satu institusi pendidikan. Hal ini membatasi generalisasi hasil ke populasi mahasiswa lain dengan latar belakang budaya, akademik, atau institusi yang berbeda.

2. Durasi Intervensi yang Singkat

Intervensi dilakukan dalam waktu yang relatif singkat (seminggu), sehingga hasil yang diperoleh belum dapat menunjukkan efek jangka panjang dari teknik afirmasi positif dan *butterfly hug*. Penurunan kecemasan yang diamati mungkin bersifat temporer jika tidak disertai latihan berkelanjutan.

3. Tidak Melibatkan Kelompok Kontrol

Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan, sehingga sulit untuk memastikan bahwa penurunan kecemasan hanya disebabkan oleh intervensi yang diberikan, bukan oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial, adaptasi diri, atau kondisi lingkungan.

4. Belum Mengkaji Aspek Gender dan Latar Belakang Personal

Penelitian belum mengeksplorasi perbedaan respons berdasarkan faktor gender, status sosial ekonomi, maupun riwayat psikologis sebelumnya, yang sejatinya dapat memengaruhi efektivitas intervensi.