

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penatalaksanaan terapi afirmasi positif dan *butterfly hug* dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan pendekatan *mixed method*, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

##### 1. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil pengukuran dengan instrumen GAD-7, sebelum intervensi, sebagian besar mahasiswa menunjukkan gejala kecemasan ringan hingga sedang. Setelah dilakukan intervensi berupa terapi afirmasi positif dan *butterfly hug* selama satu minggu, terjadi penurunan skor kecemasan secara signifikan pada seluruh partisipan. Tiga partisipan dengan kecemasan ringan beralih ke kategori normal, sedangkan dua partisipan dengan kecemasan sedang menunjukkan perbaikan ke kategori ringan.

##### 2. Pengalaman Mahasiswa Setelah Terapi

Secara kualitatif, mahasiswa melaporkan adanya perubahan positif setelah menjalani intervensi. Mereka merasa lebih tenang secara emosional, mengalami perbaikan pada pola tidur dan konsentrasi, serta menunjukkan peningkatan dalam perilaku sosial seperti keberanian berbicara dan partisipasi kelompok. Responden juga merasa lebih fokus, percaya diri, dan mampu mengatur jadwal pengerjaan tugas akhir dengan lebih terstruktur.

##### 3. Efektivitas Terapi secara Holistik

Terapi afirmasi positif dan *butterfly hug* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Afirmasi positif memperkuat aspek kognitif dan emosional melalui penguatan sugesti diri dan peningkatan harga diri. Sementara itu, teknik *butterfly hug* memberikan efek relaksasi fisiologis dan kestabilan afektif.

Kombinasi keduanya menciptakan pendekatan psikologis yang menyeluruh dan mudah diterapkan dalam konteks akademik keperawatan.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Untuk Institusi Pendidikan

Diharapkan Poltekkes Kemenkes Kupang dapat mempertimbangkan integrasi terapi afirmasi positif dan *butterfly hug* ke dalam program pembinaan akademik dan kesehatan mental mahasiswa, baik secara kelompok maupun individu.

### 2. Untuk Dosen Pembimbing dan Tenaga Konselor

Dosen dan pembimbing akademik diharapkan dapat mengenali tanda-tanda kecemasan akademik mahasiswa dan mengarahkan mereka pada intervensi sederhana seperti afirmasi dan *butterfly hug* yang dapat dilakukan secara mandiri maupun dalam sesi konseling.

### 3. Untuk Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa disarankan untuk menjadikan afirmasi positif dan *butterfly hug* sebagai strategi coping harian guna mengelola stres akademik. Konsistensi dalam menjalani terapi akan memberikan dampak signifikan pada produktivitas akademik dan kesejahteraan emosional.

### 4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan disarankan untuk dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan jangka waktu intervensi yang lebih panjang. Selain itu, pengukuran efektivitas terapi dapat diperluas dengan melibatkan indikator biologis (seperti detak jantung atau kualitas tidur objektif) untuk memperkuat validitas data.