

**EFEKTIVITAS TERAPI *BUTTERFLY HUG* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA S1
KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI SKRIPSI DI
UNIVERSITAS AL – IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI



OLEH :

ERLANGGA DELLA SYAHPUTRA

NIM. 108 1200 10

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP**

2024

**EFEKTIVITAS TERAPI *BUTTERFLY HUG* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA S1
KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI SKRIPSI DI
UNIVERSITAS AL – IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI



OLEH :

ERLANGGA DELLA SYAHPUTRA

NIM. 108 1200 10

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP**

2024

**PERNYATAAN ORISINILITAS
ATAU KEASLIAN PENELITIAN**

Proposal skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Erlangga Della Syahputra

NIM : 108120010

Tanda Tangan : 

Tanggal : 24 Juni 2024



HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS TERAPI *BUTERFLY HUG* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN DALAM
MENGHADAPI SKRIPSI DI UNIVERSITAS AL – IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

ERLANGGA DELLA SYAHPUTRA

108 1200 10

Skrripsi ini Telah Disetujui

Tanggal 24 Juni 2024

Pembimbing Utama : Yuni Sapto Edhy Rahayu, M.Kep., N.s (.....)

Pembimbing Anggota : Laeli Farkhah, M.Kep., Ns. (.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

Evy Apriani, M.Kep.,Ns

NIP. 10310 95 158

HALAMAN PENGESAHAN

Proposal skripsi ini diajukan oleh

Nama : Erlangga Della Syahputra
NIM : 108120010
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Proposal Skripsi : Efektivitas terapi *Butterfly Hug* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa S1 keperawatan dalam menghadapi skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Sutarno, S.ST., M.Kes. ()
Penguji Anggota I : Yuni Sapto Edhy Rahayu, M.Kep., Ns. ()
Penguji Anggota II : Laeli Farkhah, M.Kep., Ns. ()

Ditetapkan di : Universitas Al – Irsyad Cilacap

Tanggal : 24 Juni 2024

Mengesahkan,

Dekan Fikes



Sohimah, M.Keb

NIP. 10810 03 469

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala Rahmat, dan Hidayah-Nya serta petunjuk kemudahan dalam menyusun skripsi ini. Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan segala curahan kenikmatan dan hidayah yang tak terhingga sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Rasulullah SAW yang telah menjadi tauladan yang baik dan penuntun hidup.
3. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap
4. Sohimah, M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
5. Evy Apriani, M.Kep., Ns. Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
6. Yuni Sapto Edhy Rahayu, M.Kep., Ns. selaku dosen pembimbing utama sekaligus penguji II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
7. Laely Farkhah, M.Kep., Ns. selaku dosen pembimbing anggota sekaligus penguji III yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
8. Sutarno, S.ST., M.Kes. selaku dosen penguji I.
9. Kedua orang tua, Bapak Budi Nurochman dan Ibu Purwaningsih dan kakak saya Nanda Faturrahman serta adik saya Muhammad Yazid Ammar yang senantiasa memberikan dukungan secara moril dan materil serta doa yang tidak pernah putus dipanjatkan untuk kesuksesan penyusunan skripsi ini.
10. Rekan – rekan yang membantu saya dalam penelitian ini, Alim Mas Darul, Veri Fadli, Kiki Depriyanto, Serta Indri Rahmawati

11. Rekan - rekan Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan tingkat IV Universitas Al-Irsyad Cilacap angkatan 2020 yang selalu kompak untuk menggapai cita-cita khususnya kelas Cinta Damai.
12. Rekan – rekan kontrakan hijau, Dhamar K Anwar, Romi Fauzan, Afif Nasrulloh, Salsa Fabillah, Ahmad Nazly H serta Anggy Firdaus yang selalu hadir untuk memberikan semangat serta bersama – sama dalam mengerjakan skripsi maupun karya tulis ilmiah ini.
13. Diri sendiri karena selalu berusaha dengan maksimal dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus dan ikhlas memberikan doa dan motivasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Cilacap, 24 juni 2024

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erlangga Della Syahputra

NIM : 108120010

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap **Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Efektivitas Terapi Buterflly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Dalam Menghadapi Skripsi Di Universitas Al – Irsyad Cilacap.**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Cilacap, Universitas Al – Irsyad Cilacap

Pada tanggal : 24 juni 2024

Yang menyatakan,



(Erlangga Della Syahputra)

**EFEKTIVITAS TERAPI BUTTERFLY HUG TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN DALAM
MENGHADAPI SKRIPSI DI UNIVERSITAS AL – IRSYAD CILACAP**

*THE EFFECTIVENESS OF BUTTERFLY HUG THERAPY TO REDUCE STRESS
LEVELS IN UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS IN DEALING WITH THESIS
AT AL UNIVERSITY – IRSYAD CILACAP*

**Erlangga Della Syahputra¹, Yuni Sapto Edy Rahayu, M.kep., N.s², Laeli Farkhah
M.Kep., N.s³**

^{1.2.3}Health Science Faculty of Al-Irsyad Cilacap University

Jl.Cerme No.24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Banyak dari mahasiswa ketika menyusun skripsi mereka merasa takut sehingga selalu berfikir keras dalam mengerjakannya yang menyebabkan stres yang mengganggu mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala respon dan kognitif lainnya. Tingkat stres mahasiswa berbeda-beda dan dapat diatasi dengan terapi kognitif diantaranya terapi *Butterfly Hug*. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Efektivitas terapi *Butterfly Hug* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa S1 keperawatan dalam menghadapi skripsi di Universitas Al – Irsyad Cilacap. Rancangan penelitian menggunakan quasi eksperiment dengan one group pre-test and post-test treatment design. Teknik pengambilan sampel purposive sampling, jumlah sampel sebanyak 41 mahasiswa. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Analisis Bivariat dengan p-value = <.000. Adanya Efektivitas terapi *Butterfly Hug* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa S1 keperawatan dalam menghadapi skripsi di Universitas Al – Irsyad cilacap. Diharapkan mahasiswa mampu melakukan terapi *Butterfly Hug* untuk mengurangi tingkat stres saat menghadapi skripsi.

Kata kunci : *Butterfly Hug, tingkat stres, mahasiswa, menghadapi skripsi*

ABSTRACT

Many students feel afraid when writing their thesis, so they always think hard when working on it, which causes stress which disturbs their mental and emotional state, which is shown by response and other cognitive symptoms. Students' stress levels vary and can be overcome with cognitive therapy, including Butterfly Hug therapy. The aim of this research was to determine the effectiveness of Butterfly Hug therapy in reducing the stress levels of undergraduate nursing students when facing their thesis at Al-Irsyad University, Cilacap. The research design used a quasi-experiment with one group pre-test and post-test treatment design. The sampling technique was purposive sampling, the total sample was 41 students. Data analysis used the Wilcoxon test. Bivariate analysis with p-value = <.000. The effectiveness of Butterfly Hug therapy in reducing the stress level of undergraduate nursing students when facing their thesis at Al-Irsyad University, Cilacap. It is hoped that students will be able to carry out Butterfly Hug therapy to reduce stress levels when facing their thesis.

Keywords: *Butterfly Hug, stress level, students, facing thesis*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iii
ATAU KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Perumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTKA DAN KERANGKA TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.
1. Stres	Error! Bookmark not defined.
2. Konsep <i>Butterfly Hug</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
B. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
C. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
E. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
G. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
H. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
I. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
J. Prosedur Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.

K. Analisa Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Karakteristik Responden.....	Error! Bookmark not defined.
C. Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
D. Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Karakteristik Responden.....	Error! Bookmark not defined.
B. Analisa Univariat	Error! Bookmark not defined.
C. Analisa Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
D. Keterbatasan peneliti	Error! Bookmark not defined.
E. Implikasi terhadap pelayanan dan penelitian ...	Error! Bookmark not defined.
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1. Kerangka Teori**Error! Bookmark not defined.**

Bagan 3 .1 Kerangka Konsep**Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Definisi Operasional**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3 2 Instrumen Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 3 *Coding*.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4 1. Karakteristik responden mahasiswa S1 Keperawatan tingkat 4 ... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4 2 Respon tindakan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *Butterfly Hug*.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4 3. *Wilxocon singed Rank*.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4 4 Efektivitas Terapi *Butterfly Hug* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan dalam menghadapi skripsi **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat responden

Lampiran 2 Inform consent

Lampiran 3 Kuisisioner

Lampiran 4 SOP

Lampiran 5 Lembar evaluasi mandiri

Lampiran 6 Tabulasi

Lampiran 7 Dokumentasi

Lampiran 8 SPSS Karakteristik

Lampiran 9 Spss Frekuensi

Lampiran 10 Spss Uji Wilxocon

Lampiran 11 Surat Izin Penelitian

lampiran 12 Log Book





