



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

PENGARUH *BUTTERFLY HUG* TERHADAP TINGKAT STRES

MAHASISWA TINGKAT EMPAT (4) PROGRAM STUDI

SARJANA KEPERAWATAN DALAM PENYUSUNAN

SKRIPSI DI STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2021

HILDEGARDIS SETIA

1702035

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA 2021

**PENGARUH *BUTTERFLY HUG* TERHADAP TINGKAT STRES
MAHASISWA TINGKAT EMPAT (4) PROGRAM STUDI
SARJANA KEPERAWATAN DALAM PENYUSUNAN
SKRIPSI DI STIKES BETHESDA YAKKUM**

YOGYAKARTA

2021

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

HILDEGARDIS SETIA

1702035

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI

ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA 2021

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul : “Pengaruh *butterfly hug* terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan dalam penyusunan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021”, yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi keserjanaan di lingkungan institusi maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar keserjanaan saya.

Yogyakarta, Agustus 2021



Hildegardis Setia

1702035

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH *BUTTERFLY HUG* TERHADAP TINGKAT STRES

MAHASISWA TINGKAT EMPAT (4) PROGRAM STUDI

SARJANA KEPERAWATAN DALAM PENYUSUNAN

SKRIPSI DI STIKES BETHESDA YAKKUM

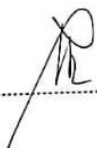
YOGYAKARTA

2021

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk dilaksanakan ujian skripsi

Yogyakarta, 29 Juli 2021

Pembimbing : Ruthy Ngapiyem., S. Kp. M. Kes :





Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang

Pada

Jumat, 06 Agustus 2021

Ketua penguji :

Nimsi Melati, S.Kep., Ns., MAN.

Penguji I :

Erik Adik Putra., S.Kep., Ns., MSN

Penguji II :

Ruthy Ngapiyem, S.Kp, M.Kes

Mengesahkan,

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

Ketua Program Studi Sarjana

Keperawatan

(Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN.)

(Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MSN.)



MOTTO

Tunjukkan pada mereka dirimu yang sebenarnya, tunjukkan pada mereka apa yang kamu miliki jangan biarkan mereka melihat apa yang bukan dirimu, karena kamu kuat, kamu berharga lebih dari ribuan alasan mengapa, dan kamu tidak bisa jadi sempurna karena tidak ada orang yang sempurna, tapi tidak orang didunia ini yang seperti dirimu. (Hildegardis)

STIKES BETHESDA YAKKUM

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Allah Tritunggal, Bunda Maria, Santo Yosef.
2. Bapak Ferdinandus Nudin, mama Imelda Jetia dan adik- adik yang selalu mendukung saya untuk tetap semangat juga mendukung secara materil
3. Nirta, Cila, Puji serta teman satu bimbingan yang sudah mensuport saya
4. Teman- teman seperjuangan angkatan 2017 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang sudah meluangkan waktu dan membantu saya dalam penelitian.

STIKES BETHESDA YAKKUM

ABSTRAK

HILDEGARDIS SETIA. “Pengaruh *butterfly hug* terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan dalam penyusunan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021”.

Latar Belakang: Stres merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Stres yang dialami responden berdasarkan hasil wawancara studi pendahuluan dengan delapan orang mahasiswa tingkat empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan dalam penyusunan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021, didapatkan tujuh mahasiswa mengatakan stres dalam menyelesaikan tugas akhir dan satu orang mahasiswa mengatakan hanya biasa saja. Salah satu cara mengatasi stres adalah dengan *butterfly hug*. Berdasarkan hasil penelusuran peneliti, belum terdapat penelitian tentang pengaruh *butterfly hug* terhadap stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

Tujuan: Mengetahui pengaruh *butterfly hug* terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan dalam penyusunan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021

Metode: Menggunakan *preeksperimental* dengan desain *pretest* dan *posttest* tanpa menggunakan *control group*. Populasi 79 responden, sampel 43 responden. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur menggunakan kuesioner DASS 42 untuk tingkat stres. Uji statistik menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil: uji *wilcoxon* menunjukkan p yang dihasilkan yaitu 0,000 ($p < 0,005$) disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima .

Kesimpulan: ada pengaruh *butterfly hug* terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan dalam penyusunan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021.

Saran: Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan

Kata kunci: *Butterfly hug* - tingkat stres skripsi – mahasiswa

xviii + 110 hal + 17 tabel + 2 skema + 16 lampiran

Daftar pustaka: 56, 2011-2021

ABSTRACT

HILDEGARDIS SETIA: “The Effect of Butterfly Hug on Stress Level of the 4th Year Bachelor of Nursing Students in Thesis Writing at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2021”.

Background: Stress is something that cannot be avoided by every individual. The stress experienced by respondents based on the results of preliminary study to eight 4th year Bachelor of Nursing students in writing the thesis at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021 showed seven students felt stress in completing the final task and one student said it was just normal. One way to deal with stress is with a butterfly hug. Based on the results of the researcher's search, there has been no research on the effect of butterfly hugs on student stress in thesis writing.

Methods: It was a pre experimental with pretest and posttest design without using control group. The population was 79 respondents, the sample was 43 respondents taken with purposive sampling. The measuring instrument was DASS 42 for stress level questionnaire. Statistical tests used wilcoxon tests.

Result: Wilcoxon test shows p value was 0.000 ($p < 0.005$). It means H_0 is rejected and H_a is accepted.

Conclusion: There is an influence of butterfly hug on the stress level of the 4th year Bachelor of Nursing students in writing their thesis at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021

Suggestion: Further researchers are expected to use control groups and treatment groups.

Keywords: Butterfly hug – thesis stress level – student
xviii + 110 pp + 17 tables + 2 schemes + 16 attachments

Bibliography: 56, 2011-2021

PRAKATA

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat-Nya. Segala hormat kemuliaan yang tak terhingga ditujukan ke hadirat Bapa Surgawi yang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan skripsi ini, sehingga peneliti menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *butterfly hug* terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan dalam penyusunan skripsi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh Program Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN selaku ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dan yang sudah memberikan ijin studi awal sampai penelitian
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep. MB selaku Wakil 1 Bidang Akademik
3. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ners., MNS selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Ignasia Yunita Sari S.Kep., Ns., M.Kep selaku Koordinator Riset STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
5. Ibu Nimsi Melati, S.Kep., Ns., MAN selaku ketua penguji yang telah memberikan masukan dan saran pada proses penulisan skripsi ini.

6. Bapak Erik Adik Putra., S.Kep., Ns., MSN selaku penguji 1 yang telah memberikan masukan dan saran pada proses penulisan skripsi ini.
7. Ibu Ruthy Ngapiyem, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan kesabarannya untuk memberikan bimbingan serta mengarahkan peneliti selama penyusunan skripsi.
8. Seluruh teman-teman program studi sarjana keperawatan serta pihak yang mendukung penyusunan skripsi ini

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti memohon saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya.

Yogyakarta, Agustus 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
PRAKARTA	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SKEMA	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan	8
D. Manfaat	9

E. Keaslian Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	14
A. Landasan Teori	14
1. Konsep Stres	14
a. Definisi Stres	14
b. Sumber stres	15
c. Dampak Stres	21
d. Tanda dan Gejala Stres.....	23
e. Jenis Stres	25
f. Tahap Stres.....	26
g. Tingkat Stres.....	28
h. Instrumen Stres.....	29
2. <i>Eye Movement Desensitization and Reprocessing</i> (EMDR)	32
a. Definisi	32
b. Manfaat.....	33
c. Jenis terapi EMDR.....	34
3. Konsep <i>Butterfly Hug</i>	36
a. Definisi.....	36
b. Implementasi <i>butterfly hug</i> berdasarkan jurnal.....	38
c. Tujuan <i>Butterfly Hug</i>	40
d. Manfaat <i>Butterfly Hug</i>	41
e. Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Butterfly Hug</i>	41
4. Konsep Mahasiswa.....	45

5. Konsep Skripsi	47
a. Definisi	47
b. Dampak skripsi	47
c. Tujuan Skripsi	49
d. Manfaat Skripsi	49
B. Kerangka Teori.....	51
C. Kerangka Konsep	52
D. Hipotesis Penelitian	53
E. Variabel Penelitian	53
1. Definisi Konseptual.....	54
2. Definisi Operasional.....	55
BAB III METODE PENELITIAN	58
A. Desain Penelitian	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian	59
C. Populasi dan Sampel	59
D. Instrumen Penelitian	60
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	63
F. Etika Penelitian	63
G. Rencana Prosedur Pengumpulan Data	66
H. Analisis Data	71
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	78
A. Hasil Penelitian.....	78
B. Pembahasan.....	88

C. Keterbatasan Penelitian	103
BAB V PENUTUP.....	104
A. Kesimpulan.....	104
B. Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN	

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Keaslian Penelitian	10
Tabel 2	<i>Scoring</i> terhadap <i>Depression Anxiety Stress Scale (DASS)</i>	30
Tabel 3	Definisi Operasional.....	56
Tabel 4	Skala alternatif jawaban DASS.....	61
Tabel 5	Penilaian DASS.....	62
Tabel 6	Kisi- kisi Umum.....	62
Tabel 7	Kisi- kisi Khusus.....	62
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Usia Responden.....	78
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden	79
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Tempat Tinggal Responden	79
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Status Perkawinan Responden.....	80
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Proses Penyelesaian Skripsi Responden.....	80
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum <i>Butterfly Hug</i>	81
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sesudah <i>Butterfly Hug</i>	82
Tabel 15	Distribusi Tabel Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik	83
Tabel 16	Distribusi Tabel <i>Butterfly Hug</i> Berdasarkan Karakteristik.....	86

Tabel 17 *Uji Wilcoxon* 89

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	51
Skema 2	Kerangka Konsep.....	52

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Studi Awal
- Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 3 Pernyataan Kesiediaan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 4 Permohonan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 5 Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 6 *Informed Consent*
- Lampiran 7 *Ethical Clearance*
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Penelitian
- Lampiran 9 Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*
- Lampiran 10 SOP *Butterfly Hug*
- Lampiran 11 Tabel Olahan Data Kuesioner DASS Tingkat Stres *Pre Test* dan *Post Test*
- Lampiran 12 Tabel Umum
- Lampiran 13 Tabel Khusus Univariat
- Lampiran 14 Tabel Khusus Bivariat
- Lampiran 15 Surat Keaslian Similarity
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi