

**KOMBINASI RELAKSASI *BUTTERFLY HUG* DAN
SELF TALK TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN REMAJA
PUTRI DI SMPN 10
DENPASAR**



SKRIPSI

Oleh :

NI PUTU DIAH MUTIARA YANTI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**KOMBINASI RELAKSASI *BUTTERFLY HUG* DAN
SELF TALK TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN REMAJA
PUTRI DI SMPN 10
DENPASAR**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kebidanan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**Ni Putu Diah Mutiara Yanti
NIM. A1224011**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Diah Mutiara Yanti
NIM : A1224011
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Kombinasi Relaksasi *Butterfly Hug* Dan *Self Talk* Terhadap
Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Putri di SMPN 10
Denpasar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 30 Juni 2025



(Ni Putu Diah Mutiara Yanti)

HALAMAN PERSETUJUAN
KOMBINASI RELAKSASI *BUTTERFLY HUG* DAN
SELF TALK TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN REMAJA
PUTRI DI SMPN 10
DENPASAR

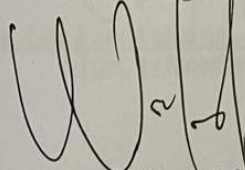
Diajukan Oleh:

Ni Putu Diah Mutiara Yanti
NIM. A1224011

Badung, 27 Juni 2025

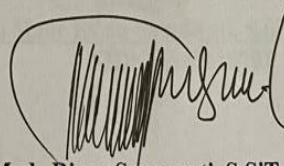
Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



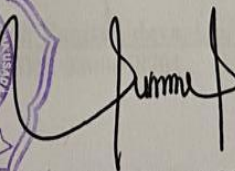
Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN. 1126098501

Pembimbing II



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0809018701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



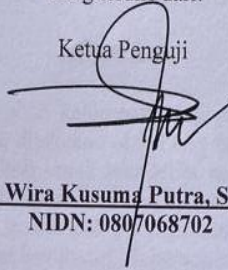
Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb
NIDN. 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI
SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
Tanggal :4 Juli 2025

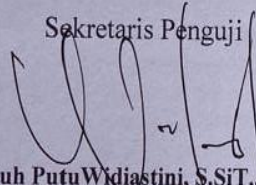
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



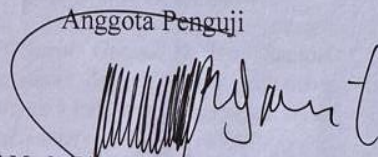
Dr.Ns.Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0807068702

Sekretaris Penguji



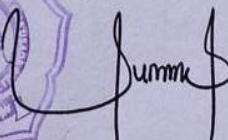
Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes.
NIDN. 1126098501

Anggota Penguji



Bdn.Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes
NIDN. 0809018701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, SST., M.Keb
NIDN. 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, 1 Juli 2025

Ni Putu Diah Mutiara Yanti

Kombinasi Relaksasi *Butterfly hug* dan *Self Talk* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Putri di SMPN 10 Denpasar

(xiv + 61) halaman + 4 tabel + 3 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Leily Badrya, 2020 dikatakan bahwa perempuan lebih rentan 2 kali untuk menderita suatu kecemasan dibandingkan dengan laki-laki (Ruskandi dalam Hidayah et al., 2022). Apabila gangguan kecemasan dibiarkan akan berdampak pada beberapa hal seperti stres, depresi, menyakiti diri sendiri bahkan bunuh diri. Beberapa metode *non farmakologi* untuk menangani kecemasan yaitu *butterfly hug* dan *self talk*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi *butterfly hug* dan *self talk* terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja putri di SMPN 10 Denpasar.

Penelitian menggunakan rancangan *quasi experimental design* menggunakan pendekatan *Non-Equivalent Control Group Design*. Sampel penelitian sebanyak 68 responden yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pemberian intervensi diberikan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Alat ukur kecemasan menggunakan lembar *Zung-Self Anxiety rate Scale (ZSAS)*.

Data penelitian dianalisis dengan uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian didapatkan nilai *p-value=0,000* ($p<0,05$) menunjukkan bahwa ada pengaruh kombinasi relaksasi *Butterfly hug* dan *Self talk* terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja di SMPN 10 Denpasar. Relaksasi *butterfly hug* dan *self talk* dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja putri.

Kata Kunci : *butterfly hug*, kecemasan, remaja putri, *self talk*
Daftar Pustaka: 55 (2015-2025)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION

BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate Thesis, 2 July 2025

Ni Putu Diah Mutiara Yanti

The Combination of Butterfly Hug Relaxation and Self Talk on Reducing Anxiety Levels in Teenage Girls at SMPN 10 Denpasar

(xiv + 61) pages + 4 Tables + 3 Schemes + 13 appendices

ABSTRACT

Adolescent girls are a group that is particularly vulnerable to anxiety. According to research by Leily Badrya (2020), females are twice as likely to experience anxiety compared to males (Ruskandi in Hidayah et al., 2022). If left unaddressed, anxiety disorders may lead to stress, depression, self-harm, or even suicide. Several non-pharmacological methods to manage anxiety include the butterfly hug and self-talk techniques. This study aimed to determine the effect of the combination of butterfly hug relaxation and self-talk on reducing anxiety levels in adolescent girls at SMPN 10 Denpasar.

The study used a quasi-experimental design with a non-equivalent control group approach. The sample consisted of 68 respondents selected through purposive sampling. The intervention was given three times a week. Anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS).

Data were analyzed using the Mann-Whitney test. The results showed a p-value = 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the combination of butterfly hug relaxation and self-talk in reducing anxiety levels among adolescent girls at SMPN 10 Denpasar. Butterfly hug, relaxation, and self-talk techniques were effective in lowering anxiety levels in this population.

Keywords: butterfly hug, anxiety, adolescent girls, self-talk

References: 55 (2015–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Kombinasi Relaksasi *Butterfly Hug* dan *Self Talk* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Putri di SMPN 10 Denpasar”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali atas izin dan motivasinya
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan atas izin dan motivasinya.
3. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.,Kes selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu.
4. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu.
5. Bapak Kepala Sekolah SMP Negeri 10 Denpasar yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 10 Denpasar.
6. Rekan-rekan mahasiswa Prodi S1 Kebidanan yang telah banyak memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi.
7. Seluruh dosen dan staff STIKES Bina Usaha Bali.

8. Seluruh pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebut satu persatu.

Penulis menyadari bahwa hal-hal yang disajikan dalam skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Mangupura, 30 Juni 2025
Penulis

Ni Putu Diah Mutiara Yanti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PENGANTAR KEASLIAN PENELITIAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	7
B. Kajian Empiris	27

	C. Kerangka Teori	30
BAB III	KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
	A. Kerangka Konsep	32
	B. Hipotesis	32
	C. Definisi Operasional	33
BAB IV	METODE PENELITIAN	
	A. Rancangan Penelitian	34
	B. Populasi dan Sampel Penelitian	35
	C. Tempat Penelitian	37
	D. Waktu Penelitian	37
	E. Etika Penelitian	37
	F. Alat Pengumpulan Data	39
	1. Instrumen Penelitian	39
	2. Uji Validitas dan Reliabilitas	40
	G. Prosedur Pengumpulan Data	41
	1. Prosedur Administrasi	41
	2. Prosedur Teknis	42
	H. Pengolahan Data	43
	I. Analisis Data	45
BAB V	HASIL PENELITIAN	
	A. Waktu dan Tempat Penelitian.....	47
	B. Hasil Analisis Deskriptif	48

	C. Hasil Analisis Komparatif	51
BAB VI	PEMBAHASAN	
	A. Interpretasi Penelitian.....	52
	B. Keterbatasan Penelitian	59
	C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	60
BAB VII	PENUTUP	
	A. SIMPULAN	61
	B. SARAN	62
	DAFTAR PUSTAKA	
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Kombinasi Relaksasi <i>Butterfly hug</i> dan <i>Self talk</i> Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Di SMPN 10 Denpasar	32
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Di SMP Negeri 10 Denpasar	46
Tabel 5.2	Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Relaksasi <i>Butterfly Hug</i> Dan <i>Self Talk</i> Pada Kelompok Perlakuan Dan Kontrol Di SMPN 10 Denpasar	48
Tabel 5.3	Hasil Uji Mann-Whitney Kombinasi Relaksasi <i>Butterfly Hug</i> Dan <i>Self Talk</i> Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN 10 Denpasar	49

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teori	30
Skema 3.1 Kerangka Konsep	31
Skema 4.1 Desain Penelitian <i>quasi experimental design</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Hasil *Etichal Approval*
- Lampiran 5: Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 6: Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 7: Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8: Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9: Standar Operasional Prosedur (SOP) *Butterfly hug* dan *Self talk*
- Lampiran 10 Lembar Kuisisioner
- Lampiran 11: Hasil Analisa
- Lampiran 12: Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13: Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

- SMPN : Sekolah Menengah Pertama Negeri
- ZSAS : *Zung-Self Anxiety rate Scale*
- STOP : *Source, Trial and Error, Others Play and Patient*
- EMDR : *Eye Movement Desensitizationan Reprocessing*
- PTSD : *Post Traumatic Stress Disorder*
- HARS : *Hamilton Anxiety Rating Scale*

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi stress pada remaja saat pandemi covid-19 dengan teknik self talk. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 248–256.
- Astuti, N. A. P. (2024). Butterflyhug sebagai teknik relaksasi: Metode efektif untuk mengurangi kecemasan remaja. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(4), 133–137.
- Aulia, A. W. Z., Yuliasuti, E., & Suyatno, S. (2024). Pengaruh Relaksasi ButterflyHug terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.30787/asjn.v5i1.1514>
- Aulia, N., & Astuti, P. (2025). Pengaruh Metode ButterflyHug Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, 4(3), 184–188. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v4i3-2399>
- Beo, Zahra, Z., Dharma, D. G., Alfianto, Kusumawaty, Yunike, Roida, Endriyani, Permatasari, Iwa, Widniah, Fariday, Nuryati, Faidah, Suniyadewi, Martini, & Sinthania. (2022). *Ilmu Keperawatan Jiwa Dan Komunitas* (A. Munandar, Ed.). Media Sains Indonesia.
- Cahyandari, R. (2023). Penguatan Efikasi Diri Melalui Self Talk Sebagai Koping Religius. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 20(1), 14–27. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20\(1\).11019](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20(1).11019)
- Dewi, N. K. S., Muryani, N. M. S., & Yudhawati, N. L. P. S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Usia Pertengahan (15-18 Tahun) Terhadap Citra Diri di SMAN 1 Kediri Tabanan Bali. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(02), 242–250.
- Firmawati, Uyuun, N., Biahimo, I., & Kau, M. (2025). Efektifitas Pemberian Relaksasi ButterflyHug Dan Aromarelaksasi Lavender Pada Pasien Dengan Ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 2025.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Hafida, Effendi, Z., & Purwanto, S. (2023). Pengaruh Kombinasi Metode ButterflyHug Dan Relaksasi Musik Terhadap Perubahan Tingkat

Kecemasan Pada Remaja. Seminar Nasional Keperawatan “PenatalaksanaanKebutuhanSeksual Pada Pasien Paliatif” Tahun 2023, 9(1).

Hapsari, A. (2019). *Buku ajar kesehatan reproduksi modul kesehatan reproduksi remaja* (Vol. 1). Wenika Media.

Hidayah, N., Maulidiyah, F. K., W, I. T., Elfina, I., & F, L. N. (2022). Efektivitas PositiveSelf-Talk Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Stress, Dan Depresi Remaja Perempuan Desa Jipurapah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4). <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15464>

Hidayah, N., Maulidiyah, F. K., W, I. T., Elfina, I., & F, L. N. (2022). Efektivitas PositiveSelf-Talk TherapyTerhadapPenurunan Tingkat Kecemasan, Stress, Dan DepresiRemaja Perempuan Desa Jipurapah. *JurnalKeperawatan Muhammadiyah*, 7(4). <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15464>

Hidayat, F., Nurbaya, S., & Darmawan, S. (2024). HubunganKonsep Diri TerhadapKecemasanMenyeluruhSiswa SMP Negeri 12 Makassar. *JIMPK :JurnalIlmiahMahasiswa&PenelitianKeperawatan*, 4(1), 2024.

Husri, H., Ekasari, E., &Hastuty, D. (2025). Faktor Yang MempengaruhiMasalah Mental EmosionalRemajaDiSmp Negeri 9 PalopoTahun 2025. *JurnalIlmiah Kesehatan Diagnosis*, 20(1), 2302–2531.

Melina, S. A., &Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 21(4), 286–291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291>

Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Novalia, & Agustina, J. (2024). Penerapan Teknik ButterflyHugUntukMeredakanKecemasan Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Pada SiswaKelas IX.8 Di SMP Negeri 7 Palembang. *JurnalIlmiah Nusantara (JINU)*, 1(5), 403–410. <https://doi.org/10.61722/jinu.v1i5.2595>

Novinta, D. N., & Mastuti, E. (2023). Can Rational-EmotiveBehaviorTherapy (REBT) ReduceAcademicAnxiety in HighSchoolStudents? *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 12(1), 123. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i1.9787>

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4*. Salemba Medika.

- Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). DeepBreathing dan ButterflyHug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36–46. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>
- Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). DeepBreathing dan ButterflyHug: Teknik MengatasiKecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: JurnalPenelitian Dan PengabdianKepada Masyarakat*, 3(1), 36–46. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas Penerapan RelaksasiSelf Talk Dan ManajemenStresTerhadapPenurunan Tingkat KecemasanRemaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 1, 23–28.
- Putri, W. K., Guna, S. D., & Rustam, M. (2024). Pengaruh PositiveSelf-talk: IntervensiMelalui Audio-Visual Terhadap Tingkat KecemasanRemaja. *JurnalKeperawatanProfesional*, 12(2), 96–108. <https://doi.org/10.33650/jkp.v12i2.9479>
- Raudhati, S. (2020). Determinan Kesehatan Mental Anak Yatim Dan PiatuDi Lembaga KesejahteraanSosial Anak KabupatenBireuen. *Afiasi :Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 120–132. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v5i3.116>
- Risal, M., Hamu, A. E., Litaqia, W., Dewi, E. U., Sinthania, Fatah, V. F., Raharjo, R., Albyn, D. F., Islamarida, R., Martini, S., Pastari, M., Narulita, S., & Jayanti, D. M. (2022). *Ilmu Keperawatan Jiwa* (A. Munandar, Ed.). Media Sains Indonesia.
- Rosmawati. (2018). *PerkembanganPeserta Didik (PsikologiPerkembanganRemaja)*. <Http://Repository.Unri.Ac.Id:8080/Xmlui/Handle/123456789/9104>.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: JurnalAplikasiIlmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Sari, W. (2024). Pengaruh Self Talk RelaksasiTerhadapPenurunan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Smp Negeri 17 Surakarta. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Sari, W., Kusumawati, M., & Utami, R. D. (2024). *Pengaruh Self Talk RelaksasiTerhadapPenurunan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Smp Negeri 17 Surakarta* [Thesis, Universitas Kusuma Husada]. <Https://Eprints.Ukh.Ac.Id/Id/Eprint/6397/>

- Siregar, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Sjaefarhan, N. Y., & Urbayatun, S. (2022). Efektivitas Supportive Group Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Akademik dalam Pembelajaran Daring pada Siswa SMP. *Psyche 165 Journal*, 125–133. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i3.176>
- Stuart, G. W. (2021). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Elsevier Health Sciences.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kesehatan*. Alfabeta CV.
- Sumiati, N. K. A., Aswitami, N. G. A. P., & Sumawati, N. M. R. (2024).
- Triwijayanti, N., & Sari, L. T. (2024). Pengaruh Jarak Usia Kelahiran dengan Terjadinya Respon Sibling pada Anak Usia 2-4 Tahun. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(1), 034–040. <https://doi.org/10.26699/jnk.v1i1.ART.p034-040>
- Wulanndari, N. I., Gunardi, S., & Yuliza, E. (2024). Hubungan Self-Talk dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 01–12. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.129>
- Yuliana, A., Agustina, M., Tresya, E., & Penulis, K. (2024). Pengaruh Relaksasi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1), 58–72. <https://doi.org/10.62027/praba.v2i%601.69>