KAMPUS AKADEMIK PUBLISING
Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)
Vol.1, No.5 September 2024
e-ISSN: 3047-7603, p-ISSN :3047-9673, Hal 403-410
DOI : https://doi.org/10.61722/jinu.v1i5.2595

PENERAPAN TEKNIK *BUTTERFLY HUG* UNTUK MEREDAKAN KECEMASAN DALAM PEMBELAJARAN BAHASA INDONESIA PADA SISWA KELAS IX.8 DI SMP NEGERI 7 PALEMBANG

Novalia
Unversitas PGRI Palembang
Juaidah Agustina
Universitas PGRI Palembang
Pendidikan Profesi Guru Prajabatan Bahasa Indonesia
Korespondensi penulis: aslitova05@gmail.com

ABSTRACT: *Anxiety is a common problem faced by students, especially at the secondary education level, and can interfere with concentration and learning ability. This study focuses on the application of the Butterfly Hug technique to relieve anxiety in grade IX students at SMP Negeri 7 Palembang. This technique, which involves hugging oneself, aims to improve social-emotional skills and create a conducive learning atmosphere. The research method used was descriptive qualitative, involving 36 students as subjects. The results showed that the application of the Butterfly Hug technique was effective in increasing students' sense of comfort, focus, and participation during learning. Students reported improvements in emotion management and material comprehension. Although there are challenges in its application, such as initial awkwardness, it is important for teachers to create a supportive environment. Overall, this technique has the potential to be integrated more widely in learning activities to support learners' emotional well-being.*
Keywords*: Anxiety, Butterfly hug, social emotional learning*

ABSTRAK: *Kecemasan merupakan masalah umum yang dihadapi peserta didik, terutama di tingkat pendidikan menengah, dan dapat mengganggu konsentrasi serta kemampuan belajar. Penelitian ini berfokus pada penerapan teknik Butterfly Hug untuk meredakan kecemasan pada siswa kelas IX.8 di SMP Negeri 7 Palembang. Teknik ini, yang melibatkan gerakan memeluk diri sendiri, bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosial emosional dan menciptakan suasana belajar yang kondusif. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, melibatkan 36 siswa sebagai subyek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik Butterfly Hug efektif dalam meningkatkan rasa nyaman, fokus, dan partisipasi siswa selama pembelajaran. Siswa melaporkan peningkatan dalam pengelolaan emosi dan pemahaman materi. Meskipun ada tantangan dalam penerapannya, seperti rasa canggung di awal, penting bagi guru untuk menciptakan lingkungan yang mendukung. Secara keseluruhan, teknik ini berpotensi untuk diintegrasikan lebih luas dalam kegiatan belajar guna mendukung kesejahteraan emosional peserta didik.*
Kata Kunci: *Kecemasan, Butterfly hug, pembelajaran sosial emosional*

PENDAHULUAN

Kecemasan salah satu masalah yang umum dialami oleh semua individu terutama pada peserta didik tingkat pendidikan menengah. Tekanan akademis, tuntutan untuk berprestasi, dan interaksi sosial sering kali menjadi pemicu kecemasan yang dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan belajar peserta didik. Pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 7 Palembang, yang berada di tahap transisi menuju remaja, pengalaman kecemasan ini dapat semakin meningkat, terutama saat menghadapi ujian dan tugas-tugas penting. Menurut (Astuti, 2024) kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang tidak

Received Juli 30, 2024; Revised Agustus 30, 2024; September 21, 2024
* Novalia, *aslitova05@gmail.com*

terdefinisi dan meluas, berkaitan dengan ketidakpastian dan rasa tidak berdaya. Saat seseorang mengalami kecemasan, beberapa gejala yang mungkin muncul meliputi perasaan kebingungan, kekhawatiran terhadap situasi yang dihadapi, kesulitan dalam berkonsentrasi, kegelisahan, masalah tidur, serta perasaan panik. Salah satu gejala yang umum terlihat adalah perasaan panik dan sesak di dada, yang dapat membuat seseorang kesulitan bernapas. (Soleman, 2023)

Sekolah SMP N 7 Palembang, sebagai institusi pendidikan yang berkomitmen untuk menciptakan suasana belajar yang mendukung, menyadari pentingnya menangani masalah kecemasan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang dapat membantu peserta didik dalam mengelola emosi mereka, sehingga mereka dapat lebih fokus dan kompetitif dalam belajar. Selama mengikuti kegiatan PPL 1 dan 2 beberapa peserta didik banyak bercerita mengenai kecemasan-kecemasan yang mereka alami saat ini. Adapun kecemasan yang mereka alami yaitu seperti kurangnya kepercayaan diri pada kemampuan belajar, kecemasan ekonomi, dan kecemasan masalah keluarga.

Salah satu metode yang efektif untuk meredakan kecemasan adalah teknik *Butterfly Hug*. Teknik ini adalah cara relaksasi sederhana yang mudah diterapkan oleh peserta didik. Menurut Arviani dkk, (2021) menyatakan *Butterfly hug* adalah salah satu metode terapi yang melibatkan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri untuk merasa lebih baik. Metode ini juga terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan membantu menciptakan ketenangan. *Butterfly Hug* melibatkan gerakan memeluk diri sendiri dengan menyilangkan lengan di dada, yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman. Metode ini tidak hanya membantu peserta didik mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri dan mengajarkan mereka bagaimana cara mengelola emosi.

Penerapan teknik *Butterfly Hug* dalam pembelajaran diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi peserta didik. Peserta didik diharapkan dapat lebih mudah mengatasi kecemasan yang mereka hadapi dan meningkatkan kualitas pengalaman belajar mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik *Butterfly Hug* untuk meredakan kecemasan dalam pembelajaran pada siswa kelas IX di SMP N 7 Palembang. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak teknik ini dalam konteks pendidikan, serta memberikan

rekomendasi untuk penerapan lebih lanjut guna mendukung kesejahteraan emosional peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskripsi kualitatif. Menurut Yusuf (2017) pendekatan deskripsi kualitatif dapat digunakan untuk melihat dan mengungkapkan suatu keadaan maupun suatu objek dalam konteksnya untuk menemukan makna atau pemahaman mendalam tentang suatu masalah yang dihadapi atau tampak dalam bentuk kualitatif, berupa gambar, tulisan, maupun kejadian. Menurut Gani (2021), penelitian deskripsi kualitatif ini dilakukan untuk mendeskripsikan kata atau gambar secara terperinci. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IX.8 di SMP Negeri 7 Palembang yang berjumlah 36 siswa. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, pertama melakukan observasi ialah proses pelaksanaan pembelajaran dengan menerapkan *Butterfy Hug* (memeluk diri sendiri) untuk meredakan kecemsan peserta didik, kedua menggunakan dokumen yang berupa modul ajar sebagai panduan dalam mengajar, selanjutnya catatan lapangan yang didapatkan melalui observasi berupa tulisan perasaan peserta didik setelah selesai melakukan *butterfly hug*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Definisi Pembelajaran Sosial

Perkembangan sosial emosional merupakan suatu proses yang mencakup perubahan dalam hubungan individu dengan orang lain, perubahan emosi dan perubahan kepribadiannya (Santrok, 2011). Pembelajaran sosial menekankan bagaimana individu belajar dari lingkungan sosial mereka, termasuk interaksi dengan teman sebaya, keluarga, dan masyarakat. Dalam dunia pendidikan, pembelajaran sosial berperan dalam membantu individu mengenali dan mengatur emosi mereka, membangun hubungan yang sehat, serta membuat keputusan yang moral. Berbagai gerakan di Negara barat mengarahkan proses pembelajaran untuk memenuhi kompetensi perkembangan sosial emosional, salah satunya gerakan pembelajaran di Amerika Serikat yaitu *Collaborative for Academic Social and Emotional Learning* (CASEL). CASEL digunakan untuk meneggakkan kerangka kerja pendidikan prasekolah hingga sekolah menengah berdasarkan bukti-bukti berbasis praktik untuk

meningkatkan pengembangan sosial emosional kognitif dan hubungan interpersonal yang memuaskan dan memimpin kerja etis, efektif dan produktif.

Pembelajaran sosial emosional yang dikenal sebagai KSE (Kompetensi Sosial Emosional) seperti pada tabel berikut ini menurut (NYSED, 2018):

Tabel 1. Kompetensi Sosial Emosional

No	Lima Kompetensi pembelajaran Sosial Emosional (PSE)	
1	*Self awareness* (Kesadaran diri)	Kompetensi dalam memahami emosi orang lain, tujuan pribadi, dan nilai-nilai mencakup kemampuan untuk secara akurat menilai kekuatan dan kelemahan, memiliki pola pikir positif, serta menunjukkan *self-efficacy* dan optimisme. Tingkat tinggi dari kesadaran diri memerlukan kemampuan untuk mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan.
2	*Self management* (pengelolaan diri)	Kompetensi dalam mengatur emosi dan sikap mencakup keterampilan dalam mencapai tujuan, kemampuan menunda kepuasan, manajemen stres, kontrol impuls, dan ketahanan saat menghadapi tantangan.
3	*Social awareness* (kesadaran sosial)	Kompetensi mengambil perspektif dan respek pada latar belakang dan kultur yang menekankan pada empati dan kasih sayang, serta memahami norma sosial, dan mengenali peran keluarga, sekolah, serta sumber daya dan dukungan yang ada di komunitas.
4	*Relationship skills* (keterampilan relasi)	Kompetensi dalam berkomunikasi secara jelas, mendengarkan dengan aktif, bekerja sama, menolak tekanan sosial yang tidak pantas, mengatasi konflik dengan cara yang konstruktif, dan memberikan bantuan saat diperlukan.
5	*Responsible decision making* (pengambilan keputusan yang bertanggung jawab)	Kemampuan untuk mempertimbangkan standar etis, menjaga keamanan, melakukan penilaian sikap yang tepat untuk mengevaluasi secara realistis konsekuensi dari berbagai tindakan, serta memperhatikan kesehatan dan kesejahteraan diri sendiri dan orang lain. Tanggung jawab atas keputusan yang memerlukan pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Kemampuan untuk membuat pilihan yang positif terkait sikap pribadi dan interaksi sosial dalam berbagai situasi.

Kompetensi pembelajaran sosial ini, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hubungan peserta didik dan mengambil keputusan yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan. Pembelajaran sosial emosional tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada pengembangan karakter dan nilai-nilai yang dapat menjadikan individu lebih bertanggung jawab dan empatik. Oleh karena itu, penerapan pembelajaran sosial emosional di sekolah sangat penting untuk menciptakan

lingkungan belajar yang positif dan mendukung perkembangan menyeluruh peserta didik.

2. Definisi *Butterfly Hug*

Metode *Butterfly Hug* adalah terapi yang digunakan oleh psikolog untuk mengurangi kecemasan. Menurut Purwanti, (2021) teknik ini memberikan ketenangan secara instan tanpa menggunakan obat-obatan. Selain itu, teknik ini berfungsi untuk menstabilkan emosi, memungkinkan individu untuk mengatur emosi mereka sendiri dari keadaan panik menjadi tenang, serta meningkatkan rasa kontrol dan fokus pada kondisi saat ini. Penerapan metode *Butterfly Hug* dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam mengatasi kecemasan pada remaja. Metode ini mendorong individu untuk merasa lebih tenang dan nyaman, serta menyarankan mereka untuk mendengarkan musik yang dapat meningkatkan suasana hati dan memberikan efek menenangkan. Selain itu, *Butterfly Hug* terbukti sebagai terapi yang mudah dan sederhana, yang bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja. (Astuti, 2024) Terapi *Butterfly Hug* melibatkan cara memeluk diri sendiri yang menyerupai sayap kupu-kupu, di mana peserta didik menyilangkan tangan di atas dada dan memberikan tekanan lembut. Teknik ini tidak hanya berfungsi untuk meredakan kecemasan, tetapi juga dapat meningkatkan kesadaran diri serta memperkuat koneksi emosional dengan diri sendiri.

3. Penerapan Teknik *Butterfly Hug* dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia pada siswa kelas IX.8

Penerapan teknik *Butterfly Hug* dalam pembelajaran Bahasa Indonesia di kelas IX.8 dilakukan sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sosial emosional peserta didik. Teknik ini dapat diterapkan sebelum, selama, atau setelah kegiatan belajar mengajar untuk membantu peserta didik mengelola kecemasan dan meningkatkan fokus mereka. Sebelum pembelajaran dimulai, peserta didik diajak untuk melakukan *butterfly hug* guna menciptakan suasana yang tenang dan nyaman. Dalam sesi ini, mereka belajar untuk mengenali dan mengekspresikan perasaan, yang membantu mengurangi kecemasan yang mungkin timbul saat menghadapi materi baru.

Selama proses belajar, teknik ini diterapkan pada momen-momen penting, seperti saat diskusi kelompok atau presentasi. Pesert didik diingatkan untuk melakukan *butterfly hug* jika merasa tegang atau kurang percaya diri, sehingga mereka bisa lebih

fokus dan berpartisipasi aktif. Setelah sesi pembelajaran, diadakan refleksi untuk mengevaluasi pengalaman peserta didik. Mereka didorong untuk membagikan bagaimana teknik ini mempengaruhi suasana hati dan pemahaman mereka terhadap materi. Dengan cara ini, penerapan *butterfly hug* tidak hanya membantu pengelolaan emosi, tetapi juga memperkuat keterampilan sosial dan meningkatkan interaksi di antara peserta didik. Melalui penerapan yang berkelanjutan, diharapkan peserta didik kelas IX.8 dapat lebih baik dalam mengelola emosi, menciptakan lingkungan belajar yang lebih harmonis, dan meningkatkan hasil belajar secara keseluruhan.

Penerapan *butterfly hug* dilakukan pada saat peserta didik sebelum melakukan presentasi hasil projek yang akan mereka buat. Langkah pertama guru memberikan intruksi untuk mengenalkan *butterfly hug* kepada peserta didik dengan langkah-langkah pada gambar berikut ini.

Gambar 1. Langkah-langkah Butterfly Hug

Adapun deskripsi langkah-langkah dalam melakukan *Butterfly hug* dari gambar 1 di atas sebagai berikut.

a. Silangkan tangan didepan dada dengan masing-masing tangan menyentuh lengan atas atau bahu yang berlawanan.
b. Posisikan jari tangan mengarah ke leher, bukan kearah lengan.
c. Gerakkan tangan menepuk-nepuk lengan seperti sayap kupu-kupu yang mengepak lembut.
d. Silahkan pejamkan kedua matanya
e. Sembari tangan bergerak, tarik napas dalam dan perlahan.
f. Lakukan selama 1-3 menit hingga merasa lebih lega dan tenang.

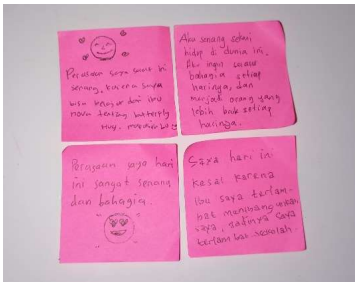
Setelah memberikan instruksi maka guru mengajak peserta didik menerapkan ataupun melaksanakan kegiatan *butterfly hug* tersebut dan diiringi dengan memutarkan sebuah lagu Yura yunita yang berjudul “Tutur batin”. Selain itu guru

juga mengucapkan kalimat-kalimat penyemangat seperti berikut ini. “maafkan aku ya, sudah membuatmu kecewa, maafkan aku ya sudah membuatmu khawatir tentang hal-hal yang tidak penting, maafkan aku karena sudah membuatmu marah, sedih, dan galau, aku adalah anak yang hebat, aku sempurna, aku percaya diri, dan aku akan menjadi anak yang berbakti pada orang tua serta guru-guruku”. Kalimat tersebut adalah sebagian yang diucapkan pada saat kegiatan dilakukan. Kegiatan tersebut terlaksana dengan baik, dan dapat dilihat pada gambar berikut ini.

Gambar 2. Kegiatan Butterfly Hug di kelas IX.8

Setelah menerapkan teknik *Butterfly Hug* dalam pembelajaran Bahasa Indonesia, beberapa hasil positif terlihat di kelas IX.8. Pertama, suasana kelas menjadi lebih tenang dan mendukung. Peserta didik melaporkan bahwa mereka merasa lebih nyaman untuk menyampaikan pendapat dan bertanya, yang menunjukkan adanya peningkatan keterbukaan dalam diskusi. Kedua, ada peningkatan fokus dan keterlibatan peserta didik selama kegiatan belajar. Pada saat diskusi kelompok dan presentasi, peserta didik yang menerapkan teknik ini terlihat lebih percaya diri dan dapat berpartisipasi secara aktif tanpa mengalami kecemasan berlebihan. Ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi melalui *Butterfly Hug* berhasil mengurangi kecemasan yang sering mengganggu proses belajar.

Selanjutnya, dalam sesi refleksi setelah pembelajaran, peserta didik memberikan umpan balik positif mengenai pengalaman mereka. Banyak di antara mereka mengungkapkan bahwa teknik ini membantu mereka merasa lebih tenang dan mampu mengatasi perasaan negatif. Mereka juga merasakan peningkatan dalam pemahaman materi, yang bisa dihubungkan dengan kondisi mental yang lebih stabil. Hasil dari umpan balik setelah melakukan kegiatan *butterfly hug* tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 3. Umpan balik siswa setelah melakukan Butterfly Hug

Namun, ada beberapa tantangan yang muncul dalam penerapan teknik ini. Beberapa peserta didik merasa canggung atau skeptis terhadap kegiatan *butterfly hug*, terutama di awal. Oleh karena itu, sangat penting bagi guru untuk menciptakan suasana yang mendukung dan memberikan penjelasan yang jelas mengenai manfaat teknik ini agar semua peserta didik mau berpartisipasi. Adapun dalam penerapan teknik ini, disarankan agar guru secara konsisten menyertakan sesi *butterfly hug* dalam setiap kegiatan belajar. Dengan demikian, peserta didik akan lebih terbiasa dan dapat merasakan manfaatnya secara berkelanjutan. Selain itu, pelatihan bagi guru mengenai teknik pengelolaan emosi dapat membantu dalam pelaksanaan yang lebih baik di kelas.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, penerapan teknik *Butterfly Hug* dalam pembelajaran Bahasa Indonesia di kelas IX.8 menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan keterampilan sosial emosional siswa. Teknik ini tidak hanya membantu siswa mengelola kecemasan, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih harmonis dan interaktif. Penerapan yang berkelanjutan dan dukungan yang memadai, diharapkan teknik ini dapat diintegrasikan lebih luas dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Arviani, H., Subardja, N. C., dan Perdana, J. C. (2021). Mental Healing in Korean Drama “It’s Okay to Not Be Okay. JOSAR (Journal of Students Academic Research), 7(1), 32-44. https://doi.org/10.35457/josar.v7i1.1532

Astuti, N. A. (2024). Butterfly Hugsebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif untuk Mengurangi Kecemasan Remaja. KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya, 133.

Gani, R. (2021). Peran Orang Tua dalam Menumbuhkan Budaya Literasi pada Anak. Jurnal Konselor, (5).

New York State Education Department (NYSED). (2018). Social Emotional Learning: Essential for Learning, Essential for Life.

Purwanti, T. (2021). Butterfly Hug. D.I. Yogyakarta: Buku Mojok.

Santrok, J. W. (2011). Perkembangan Masa Hidup (Jilid 1). Jakarta: Penerbit Erlangga.

Soleman, Z. D. (2023). Penerapan teknik butterfly hug untuk menurunkan kecemasan pada lansia di panti usia lanjut 'Aisyiyah Surakarta. Jurnal ilmu kedokteran dan kesehatan Indonesia (JIKKI), 187.

Yusuf, M. (2017). Metode Penelitian. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri.