

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PELUKAN KUPU-KUPU TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER

Muhammad Arif Hidayatullah¹, Agus Wibowo², Hadi Pranoto³

^{1,2,3}Jurusan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Metro

E-Mail: arifbasu22@gmail.com¹, aw23756@mail.com², hadipranoto87@gmail.com³

Abstrak

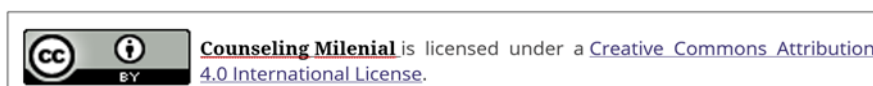
Pendidikan harus dipersiapkan sedemikian rupa sehingga mampu menjawab segala kebutuhan permasalahan dan tantangan hidup dikemudian hari untuk peserta didik. Akhir semester yang menentukan kejenjang berikutnya lulus atau tidaknya. Pada penelitian ini tujuan yang ingin dicapai yakni untuk menguji teknik pelukan kupu-kupu dalam mempengaruhi peserta didik dalam mengentaskan permasalahan kecemasan diri yang berlebihan. Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan penelitian dimana data penelitian dicari dalam bentuk angka-angka dan dianalisis menggunakan statistik. populasi penelitian dapat disimpulkan sebagai objek penelitian yang dapat diperoleh dari informasi yang dipertanyakan. Penelitian ini yang menjadi populasi Peserta didik di SMP Negeri 07 Mesuji Timur Analisis data adalah proses sistematis mensintesis data yang diperoleh dari wawancara Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kecemasan peserta didik di SMPN7 Mesuji dalam menghadapi ujian akhir semester mulanya pada kategori tinggi.

Kata kunci: teknik pelukan kupu-kupu, kecemasan

Abstract

Education must be prepared in such a way that it is able to answer all the problems and challenges of life in the future for students. The end of the semester determines whether the student will graduate or not. In this study the goal to be achieved is to test the butterfly hug technique in influencing students to overcome the problem of excessive self-anxiety. In this study, researchers will use a quantitative approach, namely a research approach where research data is sought in the form of numbers and analyzed using statistics. research population can be concluded as research objects that can be obtained from the information in question. This research is a population of students at SMP Negeri 07 Mesuji Timur. Data analysis is a systematic process of synthesizing data obtained from interviews. Based on the results of the research that has been done, the anxiety of students at SMPN7 Mesuji in facing their final semester exams was initially in the high category. Then to overcome these problems in this study the researchers tried to apply services with the butterfly hug technique in the hope of reducing and improving initial conditions that are easily anxious to be more calm and confident

Keyword: butterfly hug technique, anxiety



PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan pembelajaran sebagai bentuk latihan dalam beradaptasi dengan perkembangan zaman. Selain itu pendidikan merupakan salah satu bentuk



perwujudan kebudayaan manusia yang dinamis dengan mengedepankan perubahan dan perkembangan. Perubahan atau perkembangan pendidikan merupakan hal yang seharusnya terjadi searah dengan perubahan budaya kehidupan. Perubahan dalam arti, perbaikan pendidikan pada semua tingkat perlu terus menerus dilakukan sebagai bentuk antisipasi yang merujuk pada kepentingan dimasa yang akan datang.

Menurut Musfir (2019:37) kecemasan bisa menjadi salah satu faktor penghambat seseorang dalam belajar. Perasaan cemas dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemeteran bahkan pingsan.

Landasan pendidikan tersebut, pendidikan nasional disusun sebagai usaha untuk memungkinkan bangsa indonesia untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya dan mengembangkan diri secara terus menerus demi satu generasi ke generasi berikutnya. Pendidikan harus dipersiapkan sedemikian rupa sehingga mampu menjawab segala kebutuhan permasalahan dan tantangan hidup dikemudian hari untuk peserta didik. Akhir semester yang menentukan kejengjang berikutnya lulus atau tidaknya. Rasa cemas hanya indikator penyakit, jika perasaan menjadi berlebihan, maka akan menguras tenaga dan pikiran, serta mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang.

Pada dasarnya kecemasan yang dirasakan itu belum tentu terjadi, dengan demikian rasa cemas itu sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan sendiri. Hampir dalam segala hal, seorang pencemas selalu khawatir dan takut. Secara umum respon kecemasan dapat dilihat melalui respon psikologis maupun respon fisiologis. Respon psikologis kecemasan dapat ditunjukkan melalui rasa tegang, gelisah, mudah tersinggung, merasa tidak nyaman, sedangkan respon fisiologis antara lain ditandai dengan keringat dingin, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar.



Aktifitas yang dilakukan secara tidak maksimal dan kurang persiapan akan menjadi faktor utama peserta didik memiliki perasaan cemas dan takut. Melihat kondisi tersebut maka peserta didik perlu dan wajib diajari untuk mempersiapkan dirinya sebelum menghadapi ujian akhir semester. Persiapan dalam menghadapi ujian akhir semester tidak hanya sekedar persiapan secara akses dan sarana yang memadai saja, akan tetapi persiapan fisik dan psikis (mental) juga harus diperhatikan agar nantinya tidak banyak timbul permasalahan dalam proses berlangsungnya ujian. Selain itu kesiapan orang tua atau wali murid dalam memberikan dukungan dan motivasi kepada anak-anaknya juga dapat membantu kesiapan mental siswa, oleh karena itu harus ada kerjasama yang baik antara pihak sekolah dalam hal ini guru, orangtua atau wali dan peserta didik itu sendiri supaya hasil yang diinginkan sesuai dengan yang diharapkan.

Alternatif pemberian layanan dengan menggunakan teknik pelukan kupu kupu sebelum pelaksanaan ujian akhir semester merupakan salah satu bentuk bantuan secara emosional kepada peserta didik dalam mengurangi perasaan cemas dan mengembalikan kepercayaan diri, optimisme dan ketenangan. Arviani (2021:16) memaparkan bahwa “*butterfly hug* atau pelukan kupu-kupu merupakan bentuk stimulus yang diberikan kepada seseorang untuk meredakan kecemasan diri”. Seseorang yang sedang dalam keadaan cemas akan sulit untuk melakukan sesuatu atau intruksi dengan baik. menyebabkan kepanikan, kurang berkonsentrasi, gugup, dan marah.

Menurut Dewanty (2018:22) pelukan kupu-kupu menjadi media relaksasi untuk mengatasi kecemasan diri. Fikiran serta anggota seluruh bagian tubuh manusia saling memiliki koneksi yang mempengaruhi dari segi respon secara fisik maupun batin. Selain dari pada mengatasi kecemasan diri teknik pelukan kupu-kupu memberikan keseimbangan antara otak kiri dan kanan yang mana hal tersebut dapat membantu untuk mengontrol emosi serta gejala gejala yang ditimbulkan. Proses layanan menggunakan teknik pelukan kupu kupu jika diterapkan secara rutin dapat membuat anak yang tadinya kurang mampu memahami dan mengendalikan emosinya sendiri menjadi dapat mengontrol emosinya. Selain itu, teknik pelukan kupu kupu dapat menumbuhkan rasa toleransi



tinggi, tolong menolong, serta bekerja sama. Teknik pelukan kupu kupu juga bisa dijadikan sebagai sarana untuk memperdalam pengetahuan bagaimana proses penerimaan diri dapat dilakukan. Kematangan dalam pemahaman ilmu perlu dibentuk supaya peserta didik paham betul dan mengerti akan isi dari makna menghargai diri sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen. Desain penelitian ini akan menentukan mengapa dan bagaimana suatu kondisi atau peristiwa terjadi. Artinya eksperimen adalah kegiatan penelitian yang berusaha menemukan hubungan sebab akibat antara suatu peristiwa atau gejala yang timbul dalam kondisi tertentu dan setiap gejala yang timbul diamati dengan seksama. Paparan dari Sugiyono (2019: 107) yakni “metode penellitian eksperimen dapatdiartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Penelitian eksperimen terdapat berbagai macam desain yang digunakan. Peneliti memilih salah satu design penelitian yaitu *pre-eksperimental* dengan *one group pretest – posttest design*. *One group pretest-posttest design* merupakan desain penelitian dimana terdapat pretest diawal sebelum diberikan perlakuan dan memberikan posttest setelah diberikan perlakuan. Tujuan pemberian pretest dan posttest adalah untuk mengetahui hasil perlakuan secara akurat dan sebagai pembanding sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Paparan dari Hardiyanti (2020: 110) “*One Groups Pretest-Posttest Design* merupakan desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan”. Rancangan penelitian *One Groups Pretest-Posttest Design* terdapat satu kelompok yang dijadikan penelitian karena dalam penelitian ini pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yakni sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Pengukuran sebelum eksperimen (O_1) disebut *pretest*, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *posttest*. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Tabel 1.

Design penelitian *One Groups Pretest-Posttest Design*

Design penelitian <i>One Groups Pretest-Posttest Design</i>		
Pengukuran (<i>pretest</i>)	Perlakuan	Pengukuran (<i>posttest</i>)
O ₁	Teknik Pelukan Kupu Kupu	O ₂

Keterangan:

O₁ : Nilai Pretest (sebelum diberikan perlakuan)

X : Perlakuan (Teknik Pelukan Kupu Kupu)

O₂ : Nilai posttest (setelah diberikan perlakuan)

Sebelum diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen dilakukan pretest untuk mengetahui keadaan awal yakni peserta didik SMP Negeri 07 Mesuji Timur Kelas IX untuk dijadikan sebagai pembanding mulai pada situasi pertama dan situasi setelah selesai diberikan layanan. Selanjutnya hal yang dilakukan yakni sebelum diberikannya layanan dengan Menggunakan Teknik Pelukan Kupu-Kupu kemudian membandingkan setelah diberikannya layanan. Setelah selesai perlakuan tersebut diberikan *posttest* yang tujuannya untuk mengukur tingkat kecemasan diri atas perlakuan yang telah diberikan.

Sesuai dengan pendapat Alissa,(2018:16) “ teknik pelukan kupu kupu dapat pula membantu pemulihan gangguan stres pasca trauma yang munculnya disebabkan oleh tekanan emosional pada diri”. Pada umumnya seseorang akan lebih mudah mengingat suatu tragedi dan sulit untuk menerima. Langkah-langkah yang akan dilakukan ya. Kurangnya rasa penerimaan tersebut yang menyebabkan rasa cemas tersebut muncul. dalam pelaksanaan penelitian ini yakni sebagai berikut:

a. Pemberian *pretest* (O₁)

Pelaksanaan pretes untuk menemukan data awal mengenai kecemasan diri peserta didik. Hasil tes terbaik diperhitungkan ketika memilih subjek studi untuk perbandingan dengan tes berikut. Tujuan dari evaluasi awal penelitian ini adalah untuk menentukan tingkat kecemasan diri peserta didik kelas IX SMP Negeri 07 Mesuji Timur.



b. Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan (*Treatment*) dalam penelitian ini adalah pemberian layanan menggunakan teknik pelukan kupu kupu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai medianya proses layanan ini akan dilaksanakan selama beberapa kali pertemuan dan masing-masing pertemuan berlangsung selama 45 menit. Teknik pelukan kupu kupu diberikan kepada konseli untuk mengajak dan juga mengarahkan peserta didik belajar dalam menerima diri seutuhnya. Tujuan perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pemberian layanan dengan menggunakan teknik pelukan kupu kupu berpengaruh terhadap kecemasan diri menghadapi ujian semester peserta didik kelas IX SMP Negeri 07 Mesuji Timur.

Instrument Penelitian

Pelaksanaan dalam sebuah penelitian, memerlukan instrumen. Instrumen digunakan untuk membantu peneliti dalam memperoleh data yang diinginkan. Berikut ini akan dibahas mengenai jenis instrumen atau alat ukur dan rencana uji kelayakan instrumen yang akan digunakan oleh peneliti. Menurut Marilyn (2018:133) menyatakan “instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti”. Sedangkan menurut Arikunto (2019: 192) menyatakan “instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode”.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai dengan menggunakan suatu metode. Instrumen sebagai alat pengumpulan data harus dirancang dengan benar sehingga menghasilkan data yang empiris.

Kisi-kisi Instrumen

Instrumen dipakai dan dikembangkan oleh peneliti bertujuan untuk mengungkapkan kecemasan menghadapi Ujian Semester dari masing masing Peserta didik Kelas IX SMP Negeri 07 Mesuji Timur. Point dalam kisi-kisi instrument ini yakni mengenai kecemasan yang dirumuskan berdasarkan dari aspek aspek atau faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan. Kisi kisi instrumen mengenai kecemasan disajikan dalam tabel sebagai berikut:



Tabel 2.

Kisi-kisi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester

Definisi operasional Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item		Jumlah
			(+)	(-)	
Kecemasan adalah rasa takut dan khawatir secara berlebihan terhadap situasi tertentu. Tanda-tanda fisiologis yang biasa muncul adalah jantung berdebar kencang, napas cepat, dan keluar keringat. Ciri cirinya meliputi: fisik, perilaku, pikiran dan emosi.	1. Fisik	Gelisah.	1,2	3	3
		Gemetar	4	5,6	3
		Berkeringat	7,8	9	3
	2. Perilaku	Perasaan tidak nyaman	10	11	2
		Kepercayaan diri	12	13	2
		Suka Menghindar	14	15	2
	3. Pikiran	Perasaan Khawatir	16	17	2
		Ketakutan terhadap masalah	18,19	20	3
		Sulit berkonsentrasi	21	22	2
	4. Emosi	Gelisah	23,24	25	3
		Rendah diri.	26	27	
		Tidak membutuhkan bantuan	28	29,30	3
		Jumah	15	15	30

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Survei yang digunakan dalam ujian ini adalah Angket tertutup yang disusun oleh petunjuk-petunjuk disiplin dalam beribadah. Jajak pendapat yang digunakan adalah survei yang telah diuji dengan persetujuan induk dan pendahuluan lapangan sehingga hal-hal jajak pendapat dapat digunakan untuk mengukur faktor-faktor penelitian. Efek samping dari uji atau penilaian persetujuan Ahli dalam pemeriksaan ini dapat ditemukan dalam tabel berikut:

Tabel 3.

Hasil Uji Judgement

Validator	Persentase	Komentar
1	76%	Sederhanakan untuk pertanyaan agar lebih efektif responden memilih jawabannya
2	74%	Sesuaikan indikator dengan kisi-kisi yang telah dibuat
Rata-rata	75%	
Kesimpulan	Instrumen Layak digunakan	

Berdasarkan Tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil uji validasi oleh ahli menyatakan instrumen layak digunakan dalam penelitian dengan merevisi terlebih



dahulu. Setelah instrumen tersebut direvisi, maka selanjutnya adalah melakukan uji coba di lapangan. Instrumen dinyatakan valid jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ (r_{tabel} diperoleh dari tabel product moment). Berdasarkan tabel r product momen dengan mengambil nilai n (sampel ujicoba) sebanyak 20 peserta didik kelas ix diperoleh nilai r sebesar 0,360, sehingga item pernyataan dinyatakan valid jika $r_{hitung} > 0,360$. Berdasarkan tabel di atas diperoleh item pernyataan yang dinyatakan valid sebanyak 16 item. (Selengkapnya dapat dilihat pada Lampiran).

Pelaksanaan Penelitian

Setelah instrumen dinyatakan valid dan layak digunakan baik oleh validator maupun uji coba di lapangan, maka tahap selanjutnya adalah melakukan penelitian di lapangan. Pelaksanaan penelitian dimulai dari penyusunan jadwal layanan hingga pengumpulan data. Adapun tahapan penelitian dapat diuraikan seperti berikut.

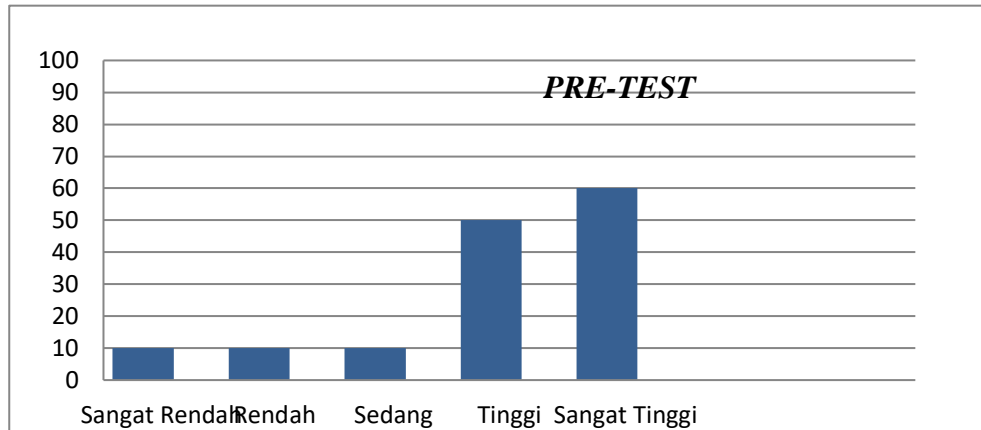
1. Penyusunan Jadwal

Jadwal penelitian perlu untuk disusun demi kelancaran pelaksanaan penelitian. Penyusunan jadwal penelitian telah dikordinasikan dengan pihak sekolah yang dalam hal ini guru bimbingan dan konseling SMPN7 Mesuji sehingga hal ini dapat memperlancar proses pelaksanaan penelitian melalui layanan teknik pelukan kupu kupu dengan media bimbingan kelompok.

2. Pemberian Pretes

Langkah awal dari tahapan pelaksanaan penelitian adalah melakukan pretes. Kegiatan ini dilakukan untuk mengukur kondisi awal dari peserta didik terkait kecemasan. Untuk mengukur keadaan awal tersebut, maka dilakukan penyebaran angket sehingga dapat diketahui tingkat kecemasan peserta didik dalam mengerjakan soal ujian akhir semester pada kondisi awal para peserta didik. Berdasarkan hasil perhitungan skor pretest bahwa sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah peserta didik dengan masalah kecemasan menghadapi ujian akhir semester dalam kategori rendah yakni sebanyak 10 remaja. Harapannya setelah diberikan layanan dengan teknik pelukan kupu kupu peserta didik dapat meningkatkan rasa percaya diri yang lebih baik dari sebelumnya.

Penyebaran kategori kecemasan menghadapi ujian akhir semester pada peserta didik dalam pretes dapat dilihat pada diagram dibawah ini.



Gambar 2. Grafik Penyebaran Hasil Pre-test

Setelah malakukan analisi data Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui bahwa peserta didik tidak paham tentang kecemasan menunjukan kategori sangat tinggi sejumlah 5 peserta didik dengan presentase 60% kurang pemahaman dengan kategori tinggi berjumlah 3 peserta didik dengan presentase 50% pemahaman dengan kategori sedang sejumlah 1 peserta didik dengan presentase 10% dengan presentase 10% dan tidak ada peserta didik yang terdapat pada katori sangat rendah dan sangat tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa secara rata rata pemahaman tentang kecemasan peserta didik SMP Negeri 7 Mesuji Timur tahu pelajaran 2022/2023 pada kategori sangat tinggi.

Setelah pelaksanaan *pre-test* maka kegiata selanjutnya yakni bantuan atau perlakuan kepada pesertad didik dengan cara melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik pelukan kupu kupu terhadap kecemasan menghadapi ujian akhir semester peserta didik di SMP Negeri 7 Mesuji Timur tahun ajaran 2022/2023.

2. Pemberian Layanan teknik pelukan kupu kupu

Setelah sampel penelitian dipilih, maka langkah selanjutnya adalah melaksanakan layanan dengan teknik pelukan kupu kupu. Pelaksanaan layanan ini terdiri dari empat tahapan yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan

pengakhiran atau evaluasi. Pelaksanaan penelitian dengan teknik pelukan kupu kupu dalam penelitian ini dapat diuraikan seperti berikut ini:

1. Layanan Pertama



Gambar 3 Pemberian Layanan Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama dilaksanakan pada hari minggu 04 juni 2023 pukul 09:30 sampai dengan selesai. Topik yang dibahas yakni mengenai kecemasan. Tujuannya agar peserta didik lebih memahami apa itu kecemasan. Berikut langkah langkah kegiatan yang dilaksanakan:

a) Pembentukan

Langkah awal yang dilakukan pada saat memberikan layanan dengan teknik pelukan kupu kupu adalah mengucapkan salam dan selamat datang kepada para peserta didik yang telah hadir. Selanjutnya perkenalan sekaligus menjelaskan pengertian teknik pelukan kupu kupu dan juga beserta tata cara pelaksanaannya. Fasilitator menjelaskan tujuan dari layanan ini selanjutnya dilaksanakan kegiatan layanan dan membentuk ketua kelompok.

b) Pelaksanaan Kegiatan

Pada pertemuan pertama tahap kegiatan inti adalah Fasilitator menyampaikan permasalahan yang akan diselesaikan secara kelompok yakni mengenai kecemasan dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Fasilitator menyampaikan permasalahan terlebih dahulu kemudian diikuti dengan tanggapan dari masing-masing anggota mengenai permasalahan tersebut sehingga bersama menemukan jawaban atau solusi mengenai permasalahan yang sedang terjadi.

c) Penutup

Pada tahap pengakhiran fasilitator memberikan kembali memberikan penguatan langsung kepada konselii, Kemudian ketua kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan selama kegiatan diskusi. Fasilitator kemudian menjelaskan bahwa kegiatan pelayanan akan segera berakhir. Fasilitator memberikan rencana tindak lanjut untuk kegiatan berikutnya yakni peserta didik diminta untuk dapat hadir dalam pertemuan kedua pada hari senin pukul 08.30. Selanjutnya fasilitator mengakhiri layanan dengan memohon maaf kemudian mengucapkan salam.

2. Layanan Ke dua



Gambar 4. Kegiatan Layanan Pertemuan ke Dua.

Pada pertemuan kedua dilaksanakan pada hari selasa 06 juni 2023 pukul 09:30 sampai dengan selesai. Topik yang dibahas yakni mengenai gejala kecemasan. Tujuan nya agar peserta didik lebih memahami gejala dari yang bersifat fisik atau yang bersifat perasan kecemasan. Berikut langkah langkah kegiatan yang dilaksanakan:

a) Pembentukan

Langkah awal yang dilakukan pada saat memberikan layanan denga teknik pelukan kupa kupa yaitu mengucapkan salam dan selamat datang terhadap para peserta didik yang telah hadir. Selanjutnya perkenalan sekaligus menjelaskan pengertian pelukan kupa kupa dan juga beserta tata cara pelaksanaannya. fasilitator menjelaskan tujuan layanan ini dilaksanakan selanjutnya membentuk beberapa kelompok dan ketua kelompok.

b) Pelaksanaan Kegiatan

Pada pertemuan kedua tahap kegiatan inti adalah Fasilitator menyampaikan permasalahan yang akan diselesaikan secara kelompok yakni mengenai kecemasan menghadapi ujian akhir semester dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Fasilitator menyampaikan permasalahan terlebih dahulu kemudian diikuti dengan tanggapan dari masing-masing anggota mengenai permasalahan tersebut sehingga bersama menemukan jawaban atau solusi mengenai permasalahan yang sedang terjadi.

c) Penutup

Pada tahap pengakhiran fasilitator memberikan kembali memberikan penguatan langsung kepada peserta didik, Kemudian ketua kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan selama kegiatan diskusi. Fasilitator kemudian menjelaskan bahwa kegiatan pelayanan akan segera berakhir. Fasilitator memberikan rencana tindak lanjut untuk kegiatan berikutnya yakni peserta didik diminta untuk dapat hadir dalam pertemuan ketiga pada hari rabu pukul 09.30. Selanjutnya fasilitator mengakhiri layanan dengan memohon maaf kemudian mengucapkan salam.

3. layanan ke tiga



Gambar 5. Kegiatan Pertemuan ke Tiga Layanan Teknik Pelukan Kupu-kupu

Pada pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari rabu 07 juni 2023 pukul 09:30 sampai dengan selesai. Topik yang dibahas yakni cara mengatasi kecemasan dengan teknik pelukan kupu kupu. Tujuan nya agar peserta didik lebih memahami gejala dari yang bersifat fisik atau yang bersifat perasan kecemasan. Berikut langkah langkah kegiatan yang dilaksanakan:



a) Pembentukan

Langkah awal yang dilakukan pada saat memberikan layanan dengan teknik pelukan kupu kupu yaitu mengucapkan salam dan selamat datang terhadap para peserta didik yang telah hadir. Selanjutnya perkenalan sekaligus menjelaskan pengertian pelukan kupu kupu dan juga beserta tata cara pelaksanaannya. Fasilitator menjelaskan tujuan layanan ini dilaksanakan selanjutnya membentuk beberapa kelompok dan ketua kelompok.

b) Pelaksanaan Kegiatan

Pada pertemuan pertama tahap kegiatan inti adalah Fasilitator menyampaikan permasalahan yang akan diselesaikan secara kelompok yakni mengenai kecemasan menghadapi ujian akhir semester dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Fasilitator menyampaikan permasalahan terlebih dahulu kemudian diikuti dengan tanggapan dari masing-masing anggota mengenai permasalahan tersebut sehingga bersama menemukan jawaban atau solusi mengenai permasalahan yang sedang terjadi.

c) Penutup

Pada tahap pengakhiran fasilitator memberikan kembali memberikan penguatan langsung kepada peserta didik, kemudian ketua kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan selama kegiatan diskusi. Fasilitator kemudian menjelaskan bahwa kegiatan pelayanan akan segera berakhir. Fasilitator memberikan rencana tindak lanjut untuk kegiatan berikutnya yakni peserta didik diminta untuk dapat hadir dalam pertemuan ketiga ini fasilitator mengakhiri layanan dengan memohon maaf kemudian mengucapkan salam.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kecemasan peserta didik di SMPN7 Mesuji dalam menghadapi ujian akhir semester mulanya pada kategori tinggi. Kemudian untuk mengatasi permasalahan tersebut dalam penelitian ini peneliti mencoba menerapkan layanan dengan teknik pelukan kupu kupu dengan harapan dapat mengurangi dan memperbaiki kondisi awal yang mudah cemas ke lebih tenang dan percaya diri. Ternyata setelah perlakuan ini,



kecemasan peserta didik berangsur-angsur berubah dari mudah cemas dan sulit berkonsentrasi setelah mendapat pelayanan, dengan metode kelompok dengan teknik pelukan kupu kupu perlahan-lahan mengalami penurunan kecemasan dari peserta didik. Layanan dengan metode pelukan kupu kupu perlahan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang dapat dirasakan oleh peserta didik di antara lebih percaya diri menerima diri dan motivasi diri, layanan pelukan kupu kupu apabila dilakukan secara berkelanjutan akan sangat membantu peserta didik dalam mengentaskan permasalahan terutama pada permasalahan kecemasan dan kepercayaan diri.

Untuk menarik kesimpulan yang akurat, dilakukan analisis data untuk menjawab hipotesis penelitian. Berdasarkan hasil analisis data atau pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Yang ditandai dengan $12,57 > 2,093$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu adanya pengaruh teknik pelukan kupu kupu terhadap kecemasan diri menghadapi ujian akhir semester di SMP Negeri 7 Mesuji.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan teknik pelukan kupu kupu dapat membantu peserta didik menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengumpulan data skor kecemasan pada pre-test dan post-test.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Irwan, (2019) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat ditingkatkan motivasi diri dalam belajar. Penelitian dari Lukman berpusat pada layanan bimbingan kelompok dalam hal informasi tentang bagaimana mendorong diri sendiri dan memahami gagasan melakukan belajar secara mandiri, sedangkan pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa layanan dengan teknik pelukan kupu kupu mempengaruhi kepercayaan diri peserta, motivasi diri dan motivasi belajar. Berdasarkan hasil ini, ada penemuan bahwa layanan dengan teknik pelukan kupu kupu yang diberikan kepada peserta didik secara berkelanjutan, dapat digunakan untuk lebih mengembangkan kepercayaan diri dan motivasi diri khususnya membuat peserta didik lebih percaya diri dan mampu menerima diri secara utuh.



dan merasa bangga atas dirinya dan secara konsisten menyelesaikan permasalahan kecemasan diri.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitiann dan pengujian teori yakni teknik pelukan kupu kupu dengan media bimbingan kelompok berhasil mempengaruhi rasa cemas berlebih yang dirasakan oleh para peserta didik dalam menghadapi ujian akhir semester. Pada mulanya sebelum diberikan layanan rasa cemas yang dirasakan dan dialami oleh peserta didik pada kategori tinggi hal ini ditandai dengan motivasi belajar rendah sulit berkonsentrasi mencontek dan tidak percaya diri. Setelah diberikan perlakuan perlahan kebiasaan buruk tersebut dapat berubah peserta didik kini perlahan bertambah rasa kesadarannya untuk percaya diri memotivasi diri dan motivasi belajar ada serta tidak mencontek saat ujian berlangsung.

B. Saran

Melihat penelitian yang telah dilakukan, analis memiliki beberapa gagasan sebagai berikut:

Peserta didik diharapkan mampu mengurangi rasa cemas salah satunya dengan metode memeluk diri sendiri atau disebut dengan pelukan kupu kupu.

Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, untuk tetap mendukung jalannya Pelayanan Bimbingan dan Konseling, dan dapat berkolaborasi dalam menjalankan layanan bimbingan kelompok karena pelayanan ini memberikan umpan balik yang positif kepada peserta didik dan dibutuhkan dalam mengentaskan permasalahannya.

Bagi Sekolah sudah seharusnya memberikan fasilitas dan sarana untuk tercapainya kegiatan bimbingan dan konseling yang ideal.

DAFTAR PUSTAKA

Alissa, Wendy. (2018). Kombinasi sentuhan dengan relaksasi, *Jurnal Harian*, 1(1), h. 16-24



- Arikunto. Suharmini. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Arviani, Julia. (2021). Pelukan kupu kupu metode mengurangi kecemasan. *Jurnal Kesehatan, 1*(1), h. 30-37.
- Dewanty. (2018). Kecemasan kecemasan menghadapi ujian sekolah. *Jurnal Terkini, 1*(1), h. 33-36.
- Hardiyanti. (2020) *Kecemasan Saat Pandemi Covid 19*. Gowa. Jariah Publhising Intermedia.
- Irawan, Nurdjana. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi Terhadap Ketangguhan Diri Peserta Didik, *Jurnal Konseling, 1* (2), h. 21-22.
- Marilyn. (2018). metode pelukan kupu kupu untuk relaksasi diri, *Jurnal Kesehatan, 1*(1), h. 27-32.
- Musfir. (2019). Gangguan Kecemasan berakibat gangguan kesehatan, *Jurnal Kesehatan, 1*(1), h. 27-33.
- Mutiara Lina. (2018). *Teknik Butterfly Hug meredakan kecemasan*. *Jurnal Kesehatan 1*(2), h. 23-28.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Eksperimen*. Bandung: Alfabeta