

Penerapan Teknik *Butterfly Hug* untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa

Feri Agustriyani¹, Rahma Meliana^{2*}, Vina Amazarika³, Faujiyah Nurul Azizah⁴, Resti Wulandari⁵, Amelia Mubarak⁶, Siti Ayu Fatimah⁷, Rima Putri Maharani⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Universitas Aisyah Pringsewu Lampung

e-mail : rahmameliana655@gmail.com

Abstract

Anxiety is one of the most common psychological disorders experienced by adolescents, particularly in educational contexts such as facing national examinations. This study aims to determine the effectiveness of the Butterfly Hug technique in reducing academic anxiety among 9th-grade students at SMP Negeri 2 Gading Rejo. The method used is a quantitative approach with a pretest-posttest design using the Academic Anxiety Scale (AAS) instrument. The intervention was carried out through mental health education, demonstration of the Butterfly Hug technique, and the use of positive affirmations. The pretest results showed that 40% of students experienced high anxiety, 28% moderate, 20% mild, and 12% no anxiety. After the intervention, the posttest results showed a significant decrease: high anxiety dropped to 16%, moderate 32%, mild 36%, and no anxiety increased to 16%. These results indicate that the Butterfly Hug technique is effective in reducing student anxiety levels. In conclusion, the application of the Butterfly Hug technique is a practical relaxation method, easy to perform, and can serve as an alternative mental health intervention in schools. It is recommended that this technique be integrated into counseling programs and regularly practiced by students and teachers.

Keywords: Anxiety, Butterfly Hug Technique, Mental Health

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang umum dialami oleh remaja, terutama dalam konteks pendidikan seperti menghadapi ujian nasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik Butterfly Hug dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa kelas 9 di SMP Negeri 2 Gading Rejo. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest menggunakan instrumen Academic Anxiety Scale (AAS). Intervensi dilakukan melalui edukasi kesehatan mental, demonstrasi teknik Butterfly Hug, dan afirmasi positif. Hasil pretest menunjukkan bahwa 40% siswa mengalami kecemasan tinggi, 28% kecemasan sedang, 20% ringan, dan 12% tidak cemas. Setelah dilakukan intervensi, hasil posttest menunjukkan penurunan signifikan: kecemasan tinggi turun menjadi 16%, sedang 32%, ringan 36%, dan tidak cemas meningkat menjadi 16%. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik Butterfly Hug efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa. Kesimpulannya, penerapan teknik Butterfly Hug merupakan metode relaksasi yang praktis, mudah dilakukan, dan dapat menjadi alternatif intervensi kesehatan mental di sekolah. Disarankan agar teknik ini diintegrasikan dalam program bimbingan konseling serta dilatihkan secara rutin kepada siswa dan guru.

Kata Kunci : Kecemasan, Kesehatan Mental, Teknik Butterfly Hug

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang umum terjadi pada remaja, terutama dalam konteks pendidikan. Secara global, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada laporan tahun 2021 mencatat bahwa sekitar 10–20% remaja di dunia mengalami gangguan mental, dengan kecemasan menjadi salah satu yang paling dominan. World Bank juga melaporkan bahwa pada masa transisi pendidikan (seperti menjelang ujian akhir), tingkat kecemasan pada siswa dapat meningkat hingga 30% lebih tinggi dibanding hari-hari biasa. Di Indonesia, prevalensi gangguan kecemasan pada remaja juga cukup tinggi. Berdasarkan data dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018 yang dikutip oleh Kementerian Kesehatan RI, terdapat sekitar 6% remaja usia 15–24 tahun mengalami gangguan emosional yang mengarah pada kecemasan.

Kecemasan ujian bukan hanya berdampak pada hasil nilai akademik siswa, tetapi juga dapat menurunkan rasa percaya diri dan menghambat perkembangan sosial-emosional. Nuraini dan Fitriana (2023) menyebutkan bahwa kecemasan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menjadi pemicu gangguan mental seperti depresi ringan hingga berat pada remaja. Oleh karena itu, sekolah sebagai institusi pendidikan perlu memiliki peran aktif dalam memberikan dukungan psikologis yang praktis dan mudah diterapkan bagi siswanya.

Salah satu pendekatan intervensi yang mulai banyak digunakan secara global dan mulai diperkenalkan di Indonesia adalah teknik Butterfly Hug. Teknik ini berasal dari metode Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) yang dirancang untuk memberikan rasa aman dan relaksasi melalui stimulasi bilateral yang dapat dilakukan secara mandiri. Astuti dan Hardianti (2020) menjelaskan bahwa Butterfly Hug dapat membantu siswa mengatur emosi, menenangkan pikiran, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan secara signifikan. Efektivitas teknik ini telah dibuktikan dalam beberapa penelitian.

Penelitian oleh Andayani dan Maulana (2021) menunjukkan bahwa siswa SMA yang mengikuti pelatihan teknik Butterfly Hug secara terstruktur selama dua minggu mengalami penurunan kecemasan hingga 45% berdasarkan skala DASS-21. Penelitian lainnya oleh Rachmawati dan Putri (2022) menunjukkan bahwa siswa SMP yang melakukan teknik ini

sebelum ujian menunjukkan peningkatan fokus belajar dan rasa percaya diri yang lebih baik dibanding kelompok kontrol.

Hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 2 Gading Rejo menunjukkan bahwa sekitar 60% siswa kelas 9 merasa sangat cemas ketika menghadapi ujian semester. Kemudian, hasil wawancara kepada 25 siswa/i diketahui bahwa sebanyak 20 siswa/i cemas menghadapi ujian dan 5 siswa/i merasa tenang dikarenakan sudah dipersiapkan dari jauh hari. Cara mengatasi cemas di siswa/i SMP N 2 Gading Rejo salah satunya dengan beristirahat atau bermain satu hari sebelum ujian, namun tidak dipungkiri bahwa cemas masih terasa saat hari pelaksanaan ujian tiba. Berdasarkan analisis situasi diatas maka judul dalam pengabdian Masyarakat adalah “Penerapan Teknik Butterfly Hug Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa/i Kelas 9 Di SMP Negeri 2 Gading Rejo”.

METODOLOGI

Pengabdian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimen jenis one group pretest-posttest design. Subjek penelitian berjumlah 25 siswa/i kelas 9. Kegiatan intervensi dilaksanakan pada tanggal 19 April 2025 di Aula SMP Negeri 2 Gading Rejo. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner Academic Anxiety Scale (AAS). Pelaksanaan intervensi dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Selanjutnya, diberikan edukasi tentang kecemasan akademik dan cara mengelolanya menggunakan teknik Butterfly Hug. Edukasi disampaikan secara interaktif dengan media leaflet, dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik langsung teknik tersebut. Setelah sesi edukasi, siswa diminta mengisi kembali kuesioner yang sama sebagai posttest untuk melihat perubahan tingkat kecemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan mencakup penyusunan proposal, koordinasi dengan pihak mitra, serta penyusunan materi dan kuisisioner yang divalidasi oleh dosen pembimbing. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan 25 siswa/i sebagai peserta. Materi edukasi disampaikan dengan pendekatan interaktif dan menggunakan leaflet sebagai media visual yang disesuaikan dengan karakteristik remaja.

Di tahap pelaksanaan, siswa/i juga diberikan kesempatan untuk melakukan demonstrasi Teknik butterfly hug, dalam pelaksanaannya berjalan dengan baik dan lancar. Kalimat afirmasi positif yang diberikan ke diri mereka sendiri yaitu:

- 1) “Saya tenang dan saya bisa mengatasi ini.”
(Membantu membangun ketenangan saat menghadapi ujian atau situasi menegangkan.)
- 2) “Saya cukup, saya mampu, saya siap.”
(Memperkuat rasa percaya diri dan kesiapan diri.)
- 3) “Saya bernapas dalam, saya rileks, saya aman.”
(Membantu mengatur pernapasan dan menyadari bahwa tidak ada ancaman nyata.)
- 4) “Saya belajar dengan baik dan saya akan melakukan yang terbaik.”
(Mengubah tekanan menjadi semangat positif.)
- 5) Saya menerima diri saya apa adanya, dan saya akan terus berkembang.”
(Menumbuhkan penerimaan diri dan sikap positif terhadap tantangan.)
- 6) “Ini hanya ujian, saya lebih besar dari rasa takut ini.”
(Meminimalkan rasa takut dengan merasionalisasi.)

Selanjutnya, siswa diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat kecemasan, kemudian dilakukan penyuluhan oleh tim, disertai sesi tanya jawab. Setelah sesi edukasi, siswa mengisi post-test untuk mengukur efektivitas intervensi. Menurut Lestari (2020), edukasi kesehatan dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kesadaran siswa. Hal ini diperkuat oleh temuan Nugroho & Wulandari (2020) bahwa pendekatan edukasi efektif dalam menanamkan empati dan perilaku positif antarsiswa. Oleh karena itu, kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap dan perilaku siswa dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif.

Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan siswa sebelum dilakukan edukasi dan demonstrasi teknik Butterfly Hug, dilakukan pretest menggunakan kuisioner Academic Anxiety Scale (AAS) yang berisi 11 pernyataan. Masing-masing pernyataan dinilai dengan skala Likert 1–4, sehingga rentang skor total adalah 11–44.

Hasil Pretest dari 25 siswa menunjukkan distribusi sebagai berikut kecemasan Akademik Tinggi (Skor 30–44) sebanyak 10 siswa (40%), Kecemasan Akademik Sedang (Skor 21–29) sebanyak 7 siswa (28%), Kecemasan Akademik Ringan (Skor 15–20) sebanyak 5 siswa (20%) dan Tidak Cemas (Skor 11–14): 3 siswa (12%) Siswa yang mengalami kecemasan

tinggi menunjukkan gejala-gejala seperti gangguan tidur, gugup berlebihan saat mengerjakan soal, serta rasa takut berlebihan akan gagal. Siswa dengan kecemasan sedang merasa tertekan menjelang ujian, namun masih bisa mengelola emosinya. Kecemasan ringan ditandai dengan rasa khawatir yang masih terkendali. Siswa yang tidak cemas telah mempersiapkan diri dengan baik. Hasil ini menunjukkan urgensi perlunya intervensi psikososial di sekolah, agar para siswa tidak mengalami tekanan berlebihan yang berdampak pada performa akademik dan kesehatan mental. Berikut diagram hasil pre-test kecemasan siswa/i sebelum diberikan edukasi :



Setelah pelaksanaan edukasi dan praktik langsung Teknik Butterfly Hug, dilakukan posttest untuk mengevaluasi dampak dari intervensi terhadap perubahan tingkat kecemasan siswa. Hasil posttest dari 25 siswa menunjukkan distribusi sebagai berikut, kecemasan Akademik Tinggi sebanyak 4 siswa (16%), Kecemasan Akademik Sedang sebanyak 8 siswa (32%), Kecemasan Akademik Ringans sebanyak 9 siswa (36%) dan Tidak Cemas sebanyak 4 siswa (16%). Berikut diagram hasil post-test kecemasan siswa/i setelah diberikan edukasi :



Penurunan jumlah siswa yang mengalami kecemasan tinggi dari 40% menjadi 16% menunjukkan bahwa intervensi edukatif dan teknik Butterfly Hug efektif dalam mengurangi kecemasan. Peningkatan kategori “kecemasan ringan” menunjukkan peralihan ke bentuk kecemasan yang lebih adaptif. Hasil ini memperkuat pentingnya penyuluhan kesehatan mental dan teknik coping sederhana seperti Butterfly Hug di lingkungan sekolah.

Andayani, R., & Maulana, H. (2021) dalam penelitiannya terhadap siswa SMA di Yogyakarta, ditemukan bahwa penerapan teknik Butterfly Hug selama dua minggu mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik hingga 45%. Intervensi dilakukan dalam bentuk pelatihan berkelompok dengan pendekatan praktis dan berulang. Rachmawati, D., & Putri, A. (2022) melaporkan bahwa siswa SMP yang mempraktikkan Butterfly Hug secara rutin menunjukkan peningkatan konsentrasi, kepercayaan diri, serta kemampuan adaptasi terhadap tekanan akademik, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi.

Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan meliputi presentasi materi, diskusi interaktif, serta demonstrasi Teknik Butterfly Hug efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa/siswi. Mempraktekkan demonstrasi dna aktif saat sesi tanya jawab juga mencerminkan keberhasilan pendekatan edukasi yang terstruktur, dimulai dari pengenalan konsep dasar hingga praktik langsung. Sebagai indikator keberhasilan, sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan evaluasi dengan benar pada tahap posttest. Peningkatan ini

menegaskan bahwa transfer pengetahuan melalui penyuluhan dapat meningkatkan kesadaran kesehatan, khususnya dalam mengatasi kecemasan pada remaja. Hal ini mendukung tujuan utama program pengabdian masyarakat yang dilakukan.

Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar dari individu, kelompok, masyarakat sdari tidak tahu nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dan tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu. Pengetahuan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmojo, 2020). Hasil dari penyuluhan ini sesuai dengan teori diatas, dimana para peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan dapat menjawab pertanyaan yang diberikan. Kegiatan penyuluhan ini memberikan edukasi kepada remaja agar mereka bisa memahami tentang kecemasan. Tim penyuluhan berbesar harapan kepada peserta mendapatkan cukup pengetahuan dan mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Demonstrasi Teknik Butterfly Hug

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan penerapan teknik Butterfly Hug terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas 9 SMP Negeri 2 Gading Rejo. Intervensi edukatif dan praktis ini memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam menghadapi tantangan akademik seperti ujian. Teknik ini memberikan alternatif intervensi yang dapat diterapkan secara luas karena mudah, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh siswa

KEPUSTAKAAN

- Andayani, S., & Maulana, R. (2021). Efektivitas Teknik Butterfly Hug untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(2), 123-130.
- Astuti, R. M., & Hardianti, L. (2020). Butterfly Hug sebagai Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 5(1), 45-52.
- Cassady, J. C., Pierson, E. E., & Starling, J. M. (2019). Memprediksi depresi siswa dengan mengukur kecemasan umum dan akademis. *Frontiers in Education: Educational Psychology*, 4(11).
- Finch, W. H., Cassady, J. C., & Helsper, C. A. (2023). Identifikasi dan Validasi Standar Keperawatan untuk Skala Kecemasan Akademik.
- Nuraini, R., & Fitriana, D. (2023). Kecemasan Akademik dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 88-97.
- Rachmawati, S., & Putri, D. A. (2022). Penerapan Butterfly Hug dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(3), 142-149.
- Sari, Y., & Nirmala, D. (2022). Kecemasan Siswa Menjelang Ujian dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Ilmu Pendidikan Remaja*, 8(2), 67-75.
- World Bank. (2020). *Mental Health and Academic Stress in Youth: Global Challenges and Interventions*.
<https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/mental-health-in-youth>
- World Health Organization. (2021). *Adolescent Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wulandari, F., & Taufik, H. (2021). Prevalensi dan Faktor Kecemasan Akademik di Kalangan Pelajar SMP. *Jurnal Psikologi Remaja Indonesia*, 4(2), 101-110.