

ABSTRAK

Hidayatullah ,Muhammad, Arif. 2023. *Pengaruh Teknik pelukan kupu kupu Terhadap Kecemasan menghadapi ujian akhir semester peserta didik di SMP Negeri 7 Mesuji Timur Tahun pelajaran 2022/2023.* Skripsi. Jurusan Ilmu Pendidikan. Program Studi Bimbingan dan Konseling. FKIP Universitas Muhammadiyah Metro. Pembimbing (1) Dr. Agus Wibowo M.Pd. (2) Hadi Pranoto M.Pd.

Kata kunci: Teknik Pelukan Kupu kupu, Kecemasan

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. Peneliitian 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 smpn 7 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 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.

ABSTRACT

Hidayatullah, Muhammad, Arif. 2023. *The Influence of the Butterfly Hugging Technique on Anxiety in Facing Final Semester Examinations for Grade Students at SMP Negeri 7 Mesuji Timur Academic Year 2022/2023.* Thesis. Education Sciences Department. Guidance and Counseling Study Program. FKIP Muhammadiyah Metro University. Advisor (1) Dr. Agus Wibowo M.Pd. (2) Hadi Pranoto M.Pd.

Keywords : *Butterfly Hug Technique, Anxiety.*

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 SMPN 7 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. high, this is characterized by low learning motivation, difficulty concentrating, cheating and lack of confidence. After being given treatment slowly these bad habits can change, students are now slowly increasing their sense of awareness to be confident, self-motivated and motivation to learn is there and not cheating.