

**PENGARUH TEKNIK PELUKAN KUPU-KUPU TERHADAP KECEMASAN  
MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER PESERTA DIDIK  
DI SMP NEGERI 7 MESUJI TIMUR  
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**



**OLEH:  
MUHAMMAD ARIF HIDAYATULLAH  
NPM. 17130018**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO**

**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**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Persyarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling**

**MUHAMMAD ARIF HIDAYATULLAH  
NPM. 17130018**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO  
2023**

## 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.*

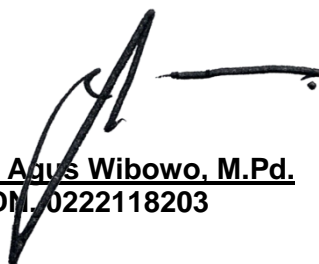
## PERSETUJUAN

Skripsi Oleh **Muhammad Arif Hidayatullah**

Telah diperbaiki dan disetujui untuk diuji


Metro, Juni 2023

Pembimbing I




**Dr. Agus Wibowo, M.Pd.**  
**NIDN. 0222118203**

Pembimbing II



**Hadi Pranoto, M.Pd**  
**NIDN. 0219079101**

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



**Hadi Pranoto, M.Pd**  
**NIDN. 0219079101**

## PENGESAHAN

Skripsi oleh **Muhammad Arif Hidayatullah** ini,  
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Pada tanggal, Juni 2023

### Tim Penguji

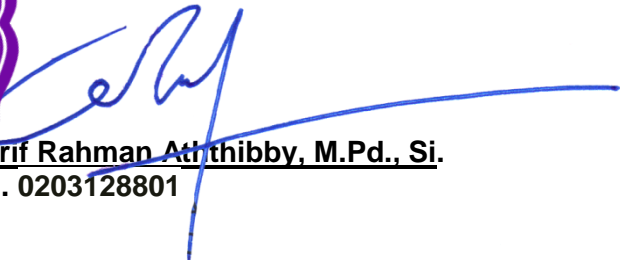
  
Dr. Agus Wibowo, M.Pd. ,Ketua  
NIDN. 0222118203

  
Hadi Pranoto, M.Pd ,Sekretaris  
NIDN. 0219079101

  
Achmad Irfan Muzni, M.Psi. ,Penguji Utama  
NIDN. 07120574

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan,



  
Dr. Arif Rahman Aththibby, M.Pd., Si.  
NIDN. 0203128801

## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan

**(Q.S Al-Insyirah : 6)**

*Eindama Yaghdib Qalbuk , La Tujib Ealaa Al'asyilati*

("Saat hati sedang marah, jangan menjawab persoalan".)

**- IBNU SINA-**

*Sepiro Gedene Sengsoro Yen Tinompo Among Dadi Cubo*

(Seberapa Besar Kesengsaraan Apabila Kita Terima Dengan Iklas Hanya  
Menjadi Cobaan Semata )

**- M. Arif Hidayatullah -**



## PERSEMBAHAN

Dengan hati yang tulus dan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kemudahan dalam menyusun skripsi ini, maka skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Sulaiman dan Ibu Sukati terimakasih atas doa dukungan dan kasih sayangmu yang tidak pernah putus sehingga saya mampu menyelesaikan sarjana dengan baik.
2. Kakakku Sri Rahayu dan Imam Baihaqi terimakasih atas doa, motivasi dan dukungannya selama ini.
3. Adik-adik ku tersayang Adinda Fatkurofi Rizqia terimakasih doanya selama ini.
4. Dosen pembimbing 1 Dr. Agus Wibowo, M.Pd. dan dosen pembimbing II Hadi pranoto, M.Pd., yang telah meluangkan waktu dan, tenaga dan pikirannya dalam membantu menyusun skripsi ini.
5. Bapak/ibu dosen Bimbingan Dan Konseling yang telah membantu dan meluangkan waktunya untuk tempat saya bertanya.
6. Partner Hidup Ku Elfrida Nur Safitri yang telah memberikan support dan dukungan selama ini.
7. Teman-teman mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2017 yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu, ingatlah perjuangan kita saat suka maupun duka semoga pengalamanlah yang mendewasakan kita.
8. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memotivasi dalam menyusun skripsi ini, semoga segala sesuatu yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah.
9. Almamaterku tercinta, FKIP Universitas Muhammadiyah Metro yang telah memantangkan sikap tingkah laku dan pola pikir dalam mengarungi kehidupan, semoga Allah SWT selalu memberikan kesuksesan.

## KATA PENGANTAR

***Assalamualaikum Wr. Wb.***

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, karena dengan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Teknik Pelukan Kupu Kupu Terhadap Kecemasan Peserta didik Menghadapi ujian Akhir Semester kelas IX di SMP Negeri 7 Mesuji Timur Tahun Pelajaran 2022/2023**”.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis berharap kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. H. Nyoto Suseno, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Metro.
2. Dr. Arif Rahman, M.Pd.Si, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Metro.
3. Hadi Pranoto, M.Pd., selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Metro, yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman baru.
4. Dr. Agus Wibowo M.Pd dan Hadi Pranoto, M.Pd selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan saran selama menyusun skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis.
6. Sumono., S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 7 Mesuji Timur.
7. Kedua orang tuaku yang mendoakanku dan membantu finansial untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga amal dan jasa dari semua pihak mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pihak yang membacanya, Aamiin.

***Wassalamualaikum, Wr. Wb.***

Metro, Juli 2023  
Penulis

  
**M. Arif Hidayatullah**  
**NPM. 17130018**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : MUHAMMAD ARIF HIDAYATULLAH

NPM : 17130018

Program Study : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Teknik Pelukan Kupu Kupu Terhadap Kecemasan Peserta didik Menghadapi ujian Akhir Semester kelas IX di SMP Negeri 7 Mesuji Timur Tahun Pelajaran 2022/2023”** adalah karya saya bukan hasil plagiat.

Apabila dikemudian hari terdapat unsur plagiat dalam isi skripsi tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar akademik Sarjana pendidikan dan akan mempertanggung jawabkan secara hukum.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Metro, Juli 2023  
Pembuat Pernyataan



Muhammad Arif Hidayatullah  
NPM 17130018



UNIT PUBLIKASI ILMIAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
METRO

## SURAT KETERANGAN UJI KESAMAAN (*SIMILARITY CHECK*)

Nomor: 555/II.3.AU/F/UPI-UK/2023

Unit Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Metro dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : M.ARIF HIDAYATULLAH  
NPM : 17130018  
Jenis Dokumen : SKRIPSI

Judul:

PENGARUH TEKNIK PELUKAN KUPU-KUPU TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 7 MESUJI TIMUR TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Telah dilakukan validasi berupa Uji Kesamaan (*Similarity Check*) dengan menggunakan aplikasi *Turnitin*. Dokumen telah diperiksa dan dinyatakan telah memenuhi syarat bebas uji kesamaan (*similarity check*) dengan persentase  $\leq 20\%$ . Hasil pemeriksaan uji kesamaan terlampir.

Demikian kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Metro, 12 September 2023

Kepala Unit,

Dr. Eko Susanto, M.Pd., Kons.  
NIDN. 0213068302

Alamat:

Jl. Ki Hajar Dewantara No.116  
Iringmulyo, Kec. Metro Timur Kota Metro,  
Lampung, Indonesia

Website: [upi.ummetro.ac.id](http://upi.ummetro.ac.id)  
E-mail: [help.upi@ummetro.ac.id](mailto:help.upi@ummetro.ac.id)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR LOGO</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN UJI KESAMAAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Kegunaan Penelitian .....	5
E. Asumsi dan keterbatasan Penelitian .....	6
F. Ruang Lingkup Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN LITERATUR</b> .....	<b>7</b>
A. Teknik Pelukan Kupu Kupu.....	7
1. Pengertian Teknik Pelukan Kupu Kupu .....	7
2. Tujuan Teknik Pelukan Kupu Kupu .....	8
3. Tahapan Teknik Pelukan Kupu Kupu .....	9
4. Manfaat Teknik Pelukan Kupu Kupu .....	10
B. Kecemasan.....	11
1. Pengertian Kecemasan .....	12
2. Ciri Ciri Kecemasan .....	13
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan .....	14
4. Cara Mengatasi Kecemasan Dalam Pembelajaran Daring .....	15

C. Pengaruh Teknik Pelukan Kupu Kupu Terhadap kecemasan Peserta didik .....	16
D. Kerangka Berfikir .....	17

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
A. Rancangan Penelitian .....	20
B. Definisi Istilah dan Devinisi Operasional Variabel.....	22
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	24
D. Instrumen Penelitian .....	26
E. Penetapan Alternatif dan Skoring.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data .....	32
G. Teknik Analisis Data .....	33

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	35
1. Riwayat berdirinya smp negeri 7 .....	35
2. Letak Geografis smp negeri 7 .....	35
3. Orbitasi dan iklim desa Banjarrejo.....	35
4. Peta Lokasi dan fasilitas smp 7 .....	35
5. Jumlah Peserta didik dan guru .....	36
B. Hasil Uji Coba .....	36
1. Uji Validitas Instrumen dan Uji Coba Angket .....	36
2. Deskripsi data .....	37
3. Pelaksanaan Penelitian.....	39
4. Pemberian Layanan Teknik Pelukan Kupu-kupu .....	40
C. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	45
1. Data kecemasan pasca perawatan .....	45
2. Data perbandingan skor protes dan postes .....	45
D. Uji Hipotesis.....	46
E. Pembahasan.....	47

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49

**DAFTAR LITERATUR**  
**RIWAYAT HIDUP**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Design penelitian <i>One Groups Pretest-Posttest Designn</i> .....	21
2. Data Jumlah Populas .....	24
3. Kisi-Kisi Instrumen Kedisiplinan Beribadah .....	27
4. Kriteria Alternatif Penskoran Angket.....	28
5. Kategori Mutu .....	29
6. Kriteria Untuk Penafsiran Indeks Reliabilitas.....	32
7. Hasil Uji Judgement .....	36
8. Jadwal penelitian .....	37
9. Daftar nama peserta didik .....	38
10. data pre test angket .....	38
11. Kategori skor pre test.....	39
12. Perbandingan Pretest dan Postes.....	45
13. tabel t.....	47

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Berfikir Penelitian.....	19
2. Grafik Hasil penyebaran pre test .....	40
3. Pemberian layanan pertemuan pertama .....	41
4. Pemberian layanan pertemuan kedua.....	42
5. Pemberian layanan pertemuan ketiga.....	43
6. Grafik hasil penyebaran post test .....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Pengajuan Judul Skripsi.....	53
2. Berita Acara Seminar Proposal.....	54
3. Lembar pengesahan proposal.....	55
4. Formulir pengajuan bimbingan skripsi.....	56
5. Lembar pengesahan acc proposal.....	57
6. Kartu Bimbingan Skripsi.....	58
7. Lembar Judgement.....	63
8. Kisi-kisi instrumen.....	71
9. Surat Izin Penelitian.....	72
10. Surat Balasan Penelitian.....	73
11. Lembar SK bimbingan.....	74
12. Profil sekolah.....	75
13. Struktur organisasi sekolah.....	77
14. Data guru dan pegawai SMP Negeri 7 Mesuji.....	78
15. Data <i>Pretest</i> .....	79
16. Data <i>Posttest</i> .....	80
17. Skor Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	81
18. Hasil Uji Reliabilitas SPSS V.20.....	82
19. Dokumentasi Penelitian.....	83
20. Riwayat Hidup.....	87