

## EDUKASI EMOSI REMAJA: TEKNIK REGULASI EMOSI BUTTERFLY HUG SEBAGAI SOLUSI MENINGKATKAN BELAS KASIH DIRI SISWA

Ayunda Ramadhani<sup>1\*</sup>, Aulia Suhesty<sup>2</sup>, Nanik Handayani<sup>3</sup>, Firjatullah<sup>4</sup>,  
Nurafifah Nurdin<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Mulawarman, Indonesia

[ayunda.ramadhani@fisip.unmul.ac.id](mailto:ayunda.ramadhani@fisip.unmul.ac.id)

---

### ABSTRAK

---

**Abstrak:** Remaja banyak mengalami tekanan sosial dari lingkungan, tuntutan akademik dan adanya perubahan yang signifikan baik dari aspek fisik maupun psikologis. Keadaan yang demikian, ditambah dengan perubahan emosional yang dirasakan remaja dapat membuat remaja rentan melakukan hal-hal yang berisiko seperti *self-harm*. Untuk mengatasi emosi-emosi negatif, remaja terlebih dahulu harus memberikan kepedulian dan pemahaman pada diri sendiri saat menghadapi permasalahan dan tekanan yang terjadi melalui sikap belas kasih terhadap diri sendiri. Tujuan dari pengabdian ini ialah meningkatkan belas kasih diri siswa melalui *Butterfly Hug*. Kegiatan ini dilakukan di SMP Fastabiqul Khairat Samarinda dan diikuti 185 siswa, metode yang digunakan ialah pemaparan materi, praktek, uji *pre-test* dan uji *post-test*. Terdapat peningkatan signifikan belas kasih diri siswa dari hasil uji beda yang dilakukan sebesar  $0.008 > 0.05$ . Perbedaan yang signifikan, menandakan bahwa teknik ini dapat membantu siswa mengelola emosi mereka dengan lebih baik dan dapat mengelola emosinya secara lebih adaptif.

**Kata Kunci:** Butterfly Hug; Belas Kasih Diri; Remaja.

**Abstract:** Adolescents often experience social pressure from their environment, academic demands, and significant changes in both physical and psychological aspects. These circumstances, combined with the emotional changes that adolescents feel, can make them vulnerable to engaging in risky behaviors such as *self-harm*. To cope with negative emotions, adolescents must first cultivate self-care and understanding when facing problems and pressures, through self-compassion. The aim of this service project is to enhance students' self-compassion through the *Butterfly Hug* technique. This activity was conducted at SMP Fastabiqul Khairat Samarinda and involved 185 students. The methods used included material presentation, practice, *pre-test*, and *post-test* evaluations. There was a significant increase in students' self-compassion, as indicated by the results of the difference test, which showed a value of  $0.008 > 0.05$ . The significant difference indicates that this technique can help students manage their emotions more effectively and adaptively.

**Keywords:** *Butterfly Hug; Self-Compassion; Adolescents.*



#### Article History:

Received: 27-09-2024

Revised : 02-11-2024

Accepted: 13-11-2024

Online : 04-12-2024



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, sering kali menjadi topik utama dalam berbagai pembahasan. Masa ini adalah periode pencarian identitas dan jati diri, sebagaimana dijelaskan oleh (Crocetti, 2017). Remaja mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan selama masa ini, termasuk ketegangan emosional yang tinggi akibat perubahan sosial dan emosional yang mereka alami (Fhadila, 2017). Remaja sering mengalami ketegangan emosi yang tinggi sebagai akibat dari perubahan sosioemosional dan perubahan psikologis yang mereka alami selama masa perkembangan. Hal ini dijelaskan oleh Hall dalam Pfeifer & Allen (2021) masa remaja sering kali disebut sebagai periode "*storm and stress*" karena remaja menghadapi konflik dan tekanan emosional yang rumit.

Selama masa ini, remaja mulai mengembangkan ketertarikan pada lawan jenis, memikirkan pilihan karir, dan melakukan eksplorasi identitas diri mereka (Fhadila, 2017). Menurut Neff & Germer (2019) menambahkan bahwa tekanan yang dialami oleh remaja semakin meningkat dengan adanya tuntutan akademis, keinginan untuk populer, kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sosial, serta masalah hubungan dengan lawan jenis dan citra tubuh. Perubahan-perubahan ini membuat remaja rentan terhadap ketegangan emosional yang berlebihan, yang dapat meningkatkan risiko mereka untuk melakukan tindakan berisiko, termasuk melukai diri sendiri.

Hiekkaranta et al. (2021) menerangkan bahwa intensitas emosi yang dirasakan oleh remaja bisa sangat bervariasi. Peristiwa yang sama dapat memicu respons emosional dengan tingkat intensitas yang berbeda pada setiap individu (Brans & Verduyn, 2014). Emosi dengan intensitas yang sangat tinggi dapat menyebabkan individu kehilangan kendali, yang pada akhirnya dapat berujung pada perilaku menyakiti diri sendiri, atau yang dikenal sebagai *self-harm*. Hasil penelitian Estefan & Wijaya (2014) ketika intensitas emosi terlalu tinggi, remaja mungkin kehilangan kendali dan memilih untuk melukai diri sendiri sebagai cara melepaskan rasa sakit emosional yang mereka rasakan. Tindakan ini diyakini dapat membentuk sebuah ketenangan sementara dan membantu melepaskan remaja dari rasa sakit emosional yang mereka rasakan. Ini senada dengan pendapat Kalangi et al. (2024) kurang mampunya remaja dalam regulasi emosi dikaitkan dengan tindakan melukai diri secara sengaja (*deliberate self-harm*).

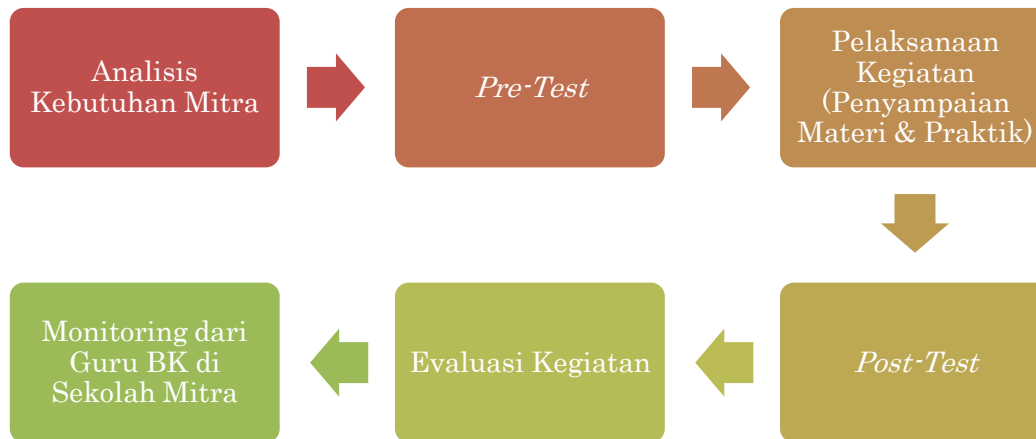
Penelitian lokal yang dilakukan oleh Karimah (2021) mengungkapkan bahwa hasil survei kesehatan pada pelajar usia 12-18 tahun di tahun 2019 mengungkapkan adanya 18 siswi di salah satu SMP di Samarinda yang melakukan tindakan melukai diri sendiri, seperti mengiris atau menggores kulit tangan.. Fenomena ini sering ditemukan pada siswa remaja yang mengalami frustrasi akibat ketidakmampuannya dalam mengatasi berbagai emosi negatif yang muncul akibat banyaknya tekanan yang dialami.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK yang telah dilakukan, diketahui bahwa beberapa murid yang melakukan self-harm dikarenakan ketidakmampuan dalam mengatasi tuntutan akademik dan merasakan adanya peer-pressure akibat konflik teman sebaya, ditemukan pula masalah yang berkaitan dengan kurang harmonisnya hubungan siswa dengan keluarganya. Jika terus dibiarkan, perilaku *self-harm* ini tentu akan berdampak serius kearah gangguan jiwa yang lebih berat seperti depresi. Kemampuan remaja dalam mengelola emosi juga berkaitan dengan kebiasaan menghadapi berbagai tekanan, seperti kecemasan dan depresi. Remaja yang mampu mengelola emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, atau ketakutan cenderung lebih tangguh dan tahan terhadap kecemasan serta depresi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Hal ini dikuatkan oleh hasil penelitian Juliyanti & Magistarina (2024) yang mengeksplorasi bahwa kemampuan regulasi emosi dengan baik adalah salah satu pembentuk yang dapat mengurangi level risiko depresi di kalangan remaja. Hasil penelitian Putri et al. (2017) juga menekankan pentingnya regulasi emosi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Meskipun depresi, stres, serta emosi buruk seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan putus asa tidak dapat sepenuhnya dihindari, kemampuan regulasi emosi sangat diperlukan bagi remaja untuk menghadapi tekanan dan meminimalkan dampak negatif secara psikologis.

Regulasi emosi yang dimaksud bukanlah upaya untuk menekan atau melarang remaja merasakan berbagai emosi yang muncul. Sebaliknya, regulasi emosi melibatkan kemampuan untuk mengatur intensitas dan ekspresi emosi agar tidak melukai diri sendiri maupun orang lain. Salah satu aspek penting dalam regulasi emosi adalah penerapan sikap belas kasih diri (*self-compassion*), yaitu bersikap baik dan memahami diri sendiri dalam menghadapi tekanan (Diedrich et al., 2014). Salah satu teknik regulasi emosi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan teknik *Butterfly Hug*. Teknik untuk mengatur emosi yang dilakukan dengan cara memeluk diri sendiri untuk meraih perasaan yang lebih baik disebut dengan *Butterfly Hug* (Hernandez et al., 2017). Metode ini terbukti mampu meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan membantu menenangkan perasaan. *Butterfly Hug* juga efektif dalam mengatasi perasaan negatif dan trauma (Fernandez, 2020). Metode ini sukses dibuktikan saat tahun 1998 di Meksiko untuk meringkankan perasaan traumatis pada korban bencana alam dalam mengurangi perasaan traumatis yang dialami (Arviani et al., 2021). Remaja yang memiliki belas kasih diri akan dapat mengelola emosinya secara lebih adaptif sehingga dapat mencegah munculnya perilaku menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Berdasarkan analisis permasalahan diatas maka solusi yang akan diberikan bagi remaja siswa SMP Fastabiqul Khairat adalah dengan Penerapan Teknik Regulasi Emosi *Butterfly Hug*. *Butterfly Hug* adalah salah satu metode intervensi terapeutik untuk meredakan ketegangan hingga kita merasa rileks.

## B. METODE PELAKSANAAN

Tahapan pelaksanaan program kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai solusi dari permasalahan program yang telah didapatkan sebelumnya. Program ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2024 dan peserta pada pengabdian ini merupakan 185 siswa SMP Fastabiqul Khairat Samarinda. Berdasarkan penjelasan di atas, tahapan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Langkah-Langkah Program

### 1. Tahapan Persiapan

Terdapat beberapa tahapan atau aktivitas yang dilaksanakan oleh tim pengabdian dalam tahapan persiapan. Pertama, tim pengabdian melaksanakan koordinasi dengan pimpinan mitra terkait pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat. Kedua, tim pengabdian membuat buku saku berisi panduan bagi mitra dan menyiapkan media sebagai bahan penyampaian materi pelaksanaan program pengabdian masyarakat. Ketiga, tim pengabdian membuat materi presentasi untuk dipaparkan dalam pelaksanaan Teknik *Butterfly Hug* sebagai panduan bagi mitra. Target yang akan diperoleh dalam tahapan persiapan ini adalah adanya persetujuan untuk melaksanakan program dan terpenuhinya bahan dan media yang digunakan untuk program pengabdian masyarakat yang akan dijalankan.

### 2. Tahapan Pelaksanaan

Pada tahapan pelaksanaan program ini terdapat langkah-langkah kegiatan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan belas kasih diri pada remaja siswa SMP Fastabiqul Khairat Samarinda melalui Teknik *Butterfly Hug*. Tahapan pelaksanaan ini berisi langkah kegiatan yang berurutan. Adapun beberapa tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

#### a. Penyampaian materi

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai langkah awal untuk meningkatkan pengetahuan bagi mitra terkait penerapan Teknik *Butterfly Hug* untuk meningkatkan belas kasih diri. Pada kegiatan ini dijelaskan

secara lebih mendalam mengenai *Teknik Butterfly Hug*. Tujuan yang ingin dicapai pada kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan mitra tentang Teknik *Butterfly Hug*.

b. **Praktek Teknik Butterfly Hug**

Kegiatan ini dilaksanakan untuk memberikan contoh maupun praktek secara langsung mengenai Teknik *Butterfly Hug* untuk meningkatkan belas kasih diri.

c. **Pembuatan komitmen**

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai dorongan agar siswa dapat berkomitmen dalam menerapkan Teknik *Butterfly Hug* dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah juga diharapkan dapat melanjutkan program yang sudah dijalankan bagi siswa lainnya.

d. **Pemantauan dan pengecekan**

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai langkah untuk memastikan bahwa siswa sudah menerapkan teknik *Butterfly Hug*. Kegiatan ini dilakukan secara berkala setiap dua minggu untuk memastikan konsistensi siswa dalam menerapkan Teknik *Butterfly Hug* yang sudah diajarkan.

### 3. Tahapan Evaluasi

Tahapan evaluasi kegiatan dilaksanakan pada setiap pelaksanaan program yang telah diuraikan sebelumnya. Tahap ini juga menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan evaluasi ini dilaksanakan dengan diskusi bersama perwakilan setiap kelas dan guru BK untuk melihat kemajuan pelaksanaan program.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2024, pukul 08.00 s.d 12.00 WITA. Peserta pada pengabdian ini merupakan siswa SMP Fastabiqul Khairat Samarinda dengan jumlah 185 peserta yang terdiri dari tiga angkatan yang berbeda. Dibawah ini merupakan distribusi seperti, seperti terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi Peserta

Distribusi Peserta	F	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	83 Siswa	45%
Perempuan	102 Siswa	55%
Kelas		
VII	64 Siswa	35%
VIII	65 Siswa	35%
IX	56 Siswa	30%
Total	185 Siswa	100%

Kegiatan ini dimulai dengan registrasi peserta, di mana sebanyak 185 siswa dari kelas VII, VIII, dan XI hadir dan tercatat dalam absensi. Setelah itu, siswa mengikuti *pre-test* untuk mengukur pengetahuan mengenai belas kasih dan teknik *Butterfly Hug* mereka sebelum mendapatkan pelatihan. *Pre-test* ini menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai bagaimana siswa menghadapi kesulitan dan tekanan, serta bagaimana mereka memperlakukan diri mereka sendiri ketika mengalami kegagalan. Setelah *pre-test*, sesi penyampaian materi dilakukan oleh Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog menjelaskan konsep *self-compassion* dan pentingnya regulasi emosi bagi kesehatan mental, terutama di kalangan remaja. Berikut dokumentasi kegiatan penyampaian materi, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Penyampaian Materi secara Aktif juga Bertanya Kepada Peserta

Dalam sesi ini, para siswa diajak untuk memahami pentingnya bersikap lembut kepada diri sendiri, terutama saat menghadapi tekanan akademis dan sosial yang sering mereka alami di sekolah. Siswa juga memberikan tanggapan menarik dalam sesi pemberian materi ini, serta berantusias dalam menjawab. Pemateri memberikan pemahaman apa saja faktor seseorang memiliki *self-compassion* yang baik. Lalu, menerangkan bagaimana cara meregulasi emosi dengan benar melalui teknik *butterfly hug*. Selanjutnya, sesi praktik yang digambarkan pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Praktek *Butterfly Hug* yang Di Pandu Oleh Pemateri

Setelah pemahaman teori selesai diberikan, siswa kemudian diperkenalkan dengan teknik *Butterfly Hug*. Dalam praktiknya, siswa diajak untuk duduk dengan nyaman, memeluk diri sendiri dengan kedua tangan sambil menepuk-nepuk lengan secara bergantian, menyerupai gerakan sayap kupu-kupu. Sambil melakukan gerakan tersebut, siswa dilatih untuk bernapas dalam dan fokus pada ketenangan diri, sambil mengucapkan afirmasi positif seperti "Aku berharga" dan "Aku menerima diriku apa adanya." Teknik ini bertujuan untuk membantu siswa meredakan kecemasan dan mengembangkan kasih sayang terhadap diri mereka sendiri. Setelah sesi praktik selesai, siswa diajak berdiskusi dan berbagi pengalaman tentang bagaimana perasaan mereka setelah mempraktikkan *Butterfly Hug*. Banyak dari mereka yang merasa lebih tenang dan mampu menghadapi tekanan dengan lebih baik. Diskusi ini juga membantu siswa memahami bahwa belas kasih diri adalah sesuatu yang bisa dilatih dan penting untuk kesejahteraan emosional mereka.

## 2. Hasil Evaluasi

Sebagai langkah terakhir, siswa kembali mengisi post-test untuk melihat apakah ada peningkatan tingkat *self-compassion* setelah mempraktikkan teknik yang diajarkan. Kegiatan ini berakhir pada pukul 12.00 WITA dengan penutupan oleh kepala sekolah, yang menyampaikan apresiasi kepada tim pengabdian masyarakat dan seluruh siswa yang telah berpartisipasi. Dengan berakhirnya kegiatan ini, diharapkan siswa dapat terus menggunakan teknik *Butterfly Hug* sebagai salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental mereka di masa mendatang. Berikut merupakan hasil uji *Sample Paired T-Test* pada *pre-test* dan *post-test*, seperti terlihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Uji Sample *Paired T-Test Pre-test Post-test*

Keterangan	Mean	Sig
Pre-Test	15.03	0.008
Post-Test	17.00	

Hasil pengujian menggunakan *Paired T-Test* antara nilai *pre-test* dan *post-test* menghasilkan adanya perbedaan yang kuat. Nilai rata-rata (*mean*) pada *pre-test* tercatat sebesar 15,03, sedangkan pada *post-test* terjadi peningkatan menjadi 17,00. Berdasarkan hasil uji statistik, nilai signifikansi (*Sig*) sebesar 0,008, yang berarti terdapat perbedaan yang kuat antara *pre-test* dan *post-test*. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik, yang berarti pelatihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan kemampuan *self-compassion* siswa (Ghozali, 2018). Dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05, seperti yang juga dinyatakan dalam beberapa literatur penelitian statistik, hasil ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari intervensi yang dilakukan (Sugiyono, 2018). Penerapan teknik *Butterfly Hug*

terbukti meningkatkan *self-compassion* siswa secara signifikan hingga 1.7% setelah mereka mengikuti pelatihan dan praktik. Ini menunjukkan pengabdian “Penerapan Teknik Regulasi Emosi Butterfly Hug untuk Meningkatkan Belas Kasih Diri pada Remaja Siswa SMP Fastabiqul Khairat Samarinda” memiliki dampak yang positif.

### 3. Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di SMP Fastabiqul Khairat menunjukkan bahwa teknik *Butterfly Hug* memiliki dampak positif dalam meningkatkan *self-compassion* atau belas kasih diri pada siswa. Teknik ini adalah cara yang sederhana namun efektif untuk membantu seseorang menenangkan diri dan meredakan kecemasan (Scharff, 2020). Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terlihat jelas bahwa siswa mampu lebih baik dalam mengelola emosinya setelah menjalani pelatihan ini. *Self-compassion* erat kaitannya dengan kesehatan mental, terutama pada remaja yang sedang dalam masa perkembangan emosi yang kompleks. Menurut Neff dan Germer (2019) remaja yang memiliki belas kasih diri cenderung lebih siap dalam menghadapi tekanan emosional, mengurangi kecemasan, dan memiliki hubungan sosial yang lebih baik. Dalam konteks sekolah, ini sangat penting karena siswa sering kali menghadapi stres akademik dan tekanan sosial yang tinggi.

Penerapan teknik *Butterfly Hug* pada pengabdian ini memungkinkan siswa untuk langsung mempraktikkan cara mengelola emosi mereka. Siswa belajar untuk lebih sadar terhadap emosi mereka dan memberikan kasih sayang pada diri sendiri. Seperti yang disampaikan oleh Gilbert dan Choden (2019) dengan teknik ini, siswa diajak menerima diri mereka sendiri apa adanya, terutama saat menghadapi kegagalan atau situasi sulit. Teknik ini sangat sesuai untuk membantu siswa mengatasi tantangan emosional di lingkungan sekolah. Penelitian terbaru juga menunjukkan pentingnya kemampuan regulasi emosi yang baik bagi kesejahteraan psikologis remaja (Kross & Ayduk, 2020). Oleh karena itu, memberikan pelatihan yang berfokus pada pengelolaan emosi, seperti *Butterfly Hug*, sangat efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja. Dengan meningkatnya *self-compassion*, siswa dapat lebih mudah menerima diri mereka sendiri dan tidak terlalu keras dalam menghakimi diri saat menghadapi tekanan.

Hasil uji *Paired T-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi 0,008 menguatkan bahwa intervensi ini benar-benar efektif. Dengan nilai yang jauh di bawah 0,05, menurut Cohen (2019) ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi pada siswa setelah pelatihan memiliki arti yang signifikan. Artinya, teknik ini memang terbukti memberikan dampak yang nyata dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Salah satu implikasi penting dari kegiatan ini adalah bahwa teknik *Butterfly Hug* bisa dijadikan bagian dari program rutin di sekolah untuk mendukung kesehatan mental siswa. Menurut Williams dan Penman (2021) jika program regulasi



emosi seperti ini diintegrasikan ke dalam kurikulum, maka tidak hanya kesehatan mental yang meningkat, tetapi juga prestasi akademis siswa. Dengan begitu, manfaatnya akan dirasakan dalam jangka panjang. Menurut Strauss et al. (2020) pendekatan berbasis belas kasih terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan gejala depresi. Mengingat masalah kesehatan mental di kalangan remaja sering kali tidak terdeteksi, teknik yang sederhana ini bisa menjadi solusi pencegahan yang efektif.

Selain itu, siswa yang memiliki *self-compassion* lebih tinggi biasanya lebih tangguh dalam menghadapi kegagalan dan tantangan akademik. Zessin et al. (2020) menyebutkan bahwa belas kasih diri tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga mendorong motivasi belajar dan pencapaian akademik. Ketika siswa belajar berbelas kasih kepada diri sendiri, mereka lebih mampu menghadapi kesulitan dengan sikap yang lebih positif. Implikasi lain dari pengabdian ini adalah adanya peluang untuk mengembangkan kebijakan sekolah yang lebih mendukung kesehatan mental siswa. Seperti yang diungkapkan oleh Jennings dan Greenberg (2019) intervensi yang terintegrasi dengan pembelajaran sosial dan emosional akan menciptakan budaya sekolah yang lebih positif dan mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Pengabdian ini menunjukkan bahwa pelatihan teknik *Butterfly Hug* efektif dalam meningkatkan *self-compassion* pada siswa. Teknik sederhana namun berdampak signifikan bagi siswa untuk mengelola emosi mereka. Dengan adanya pengembangan program sejenis secara berkelanjutan, siswa akan lebih siap menghadapi tantangan emosional dan sosial, menciptakan generasi yang lebih sehat secara mental dan emosional di masa depan.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMP Fastabiquil Khairat dengan penerapan teknik *Butterfly Hug* terbukti efektif dalam meningkatkan *self-compassion* atau belas kasih diri pada siswa sebesar 1.7%. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan, menandakan bahwa teknik ini dapat membantu siswa mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Peningkatan *self-compassion* ini berkontribusi pada kesehatan mental dan kesejahteraan emosional siswa, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kinerja akademis dan kehidupan sosial mereka. Diharapkan program ini juga dapat diimplementasikan oleh sekolah-sekolah lain sebagai upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental di kalangan remaja sehingga dapat menjaga dan meningkatkan kesejahteraan mental di kalangan remaja.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman atas dukungan dan pendanaan yang diberikan untuk pengabdian ini dan SMP Fastabiqul Khairat Samarinda yang telah membantu melancarkan program ini sebagai mitra. Terimakasih juga kepada peserta yang telah mengikuti program ini dari awal hingga akhir.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arviani, H., Subardja, N. C., & 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.
- Brans, K., & Verduyn, P. (2014). Intensity and Duration of Negative Emotions: Comparing The Role of Appraisals and Regulation Strategies. *PLoS ONE*, 9, e92410. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0092410>
- Cohen, J. (2019). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge.
- Crocetti, E. (2017). Identity Formation in Adolescence: The Dynamic of Forming and Consolidating Identity Commitments. *Child Development Perspectives*, 11(2), 145–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/CDEP.12226>
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion As An Emotion Regulation Strategy in Major Depressive Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43–51.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26–33.
- Fernandez, M. J. (2020). Healing through Self-Embrace: The Efficacy of Butterfly Hug in Trauma Recovery. *International Journal of Psychology and Counseling*, 32(4), 67–74.
- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 16–23.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gilbert, P., & Choden. (2019). *Mindful Compassion: How the Science of Compassion Can Help You Understand Your Emotions, Live in the Present, and Connect Deeply with Others*. Constable & Robinson.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156.
- Hernandez, L. A., Lopez, R. E., & Martinez, J. F. (2017). Effects of the Butterfly Hug Technique on Emotional Regulation: A Study on Anxiety and Stress Reduction. *Journal of Emotional Well-Being*, 12(3), 45–53.
- Hiekkaranta, A. P., Kirtley, O., Lafit, G., Decoster, J., Derom, C., De Hert, M., Gülöksüz, S., Jacobs, N., Menne-Lothmann, C., Rutten, B. P. F., Thiery, E., Os, J. V., Winkel, R. V, Wichers, M., & Myin-Germeys, I. (2021). Emotion Regulation in Response to Daily Negative and Positive Events in Youth: The Role of Event Intensity and Psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 144, 103916. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103916>
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2019). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Juliyanti, A., & Magistarina, E. (2024). Hubungan antara father involvement dengan regulasi emosi pada remaja madya di Kota Padang. *AHKAM*, 3(1), 319–332.
- Kalangi, P., Tumewu, V., Rempowatu, F., & Ilat, I. P. (2024). Self Harming pada

- Remaja. *DIDASKALIA (Jurnal Pendidikan Agama Kristen)*, 5(1), 40–49. <https://doi.org/https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/didaskalia>
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367–380.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2020). Regulation of Emotion and Memory: The Cognitive Control of Emotion. *Annual Review of Psychology*, 71, 265–294.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2019). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. Guilford Press.
- Pfeifer, J. H., & Allen, N. B. (2021). Puberty Initiates Sascading Relationships Between Neurodevelopmental, Social, and Internalizing Processes Across Adolescence. *Biological Psychiatry*, 89(2), 99–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.002>
- Putri, D. W. L., Uyun, Q., & Sulistyarini, I. (2017). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orang dengan Hipertensi Esensial. *Philantrophy Journal of Psychology*, 1(1), 1–16.
- Scharff, D. (2020). *Introduction to Psychotherapy: An Outline of Psychodynamic Principles and Practice*. Routledge.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2020). What Is Compassion and How Can We Measure It? A Review of Definitions and Measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15–27.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Williams, M., & Penman, D. (2021). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. Piatkus.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2020). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364.