

**TEKNIK BUTTERFLY HUG DAN RASA TAWAKAL PADA
ANAK KORBAN KDRT DI KELURAHAN KALIJUDAN,
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S, Ag) dalam
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh :

Melza Aulia

Nim. E97219078

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Melza Aulia

NIM : E97219078

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Institusi : Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya skripsi ini berjudul *Teknik Butterfly Hug dan Rasa Tawakal Pada Anak Korban KDRT Di Kalijudan, Surabaya* adalah hasil karya saya sendiri, kecuali pada hal-hal yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 4 Maret 2023

Saya yang menyatakan



(Melza Aulia)

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini untuk menyetujui :

Nama : Melza Aulia

NIM : E97219078

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Teknik Butterfly Hug dan Rasa Tawakal Pada Anak Korban KDRT di kalijudan, Surabaya.

Skripsi ini telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 4 maret 2023

Dosen Pembimbing



Dr. Suhermanto Ja'far, M.Hum

(196708201995031001)


PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini berjudul "Teknik *Butterfly Hug* dan Rasa Tawakal Pada Anak Korban KDRT diKelurahan Kalijudan, Suarabaya" yang ditulis oleh Melza Aulia ini telah diujikan dalam sidang skripsi pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Skripsi ini telah di uji:

Tanggal 10 Juli 2023

Tim Penguji :

1. Dr. Suhermanto Ja'far, M.Hum



2. Dra. Khodijah, M.Si



3. Syaifullah Yazid, MA



4. Latifah Anwar, M.Ag



Surabaya, 14 Juli 2023



Prof. Abdul Kadir Rivadi, Ph. D

NIP : 197008132005011003



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Melza Aulia
NIM : E97219078
Fakultas/Jurusan : FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
E-mail address : melzaonik@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

TEKNIK BUTTERFLY HUG DAN RASA TAWAKAL PADA ANAK KORBAN KDRT DI

KELURAHAN KALIJUDAN, SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Juli 2023

Penulis

(Melza Aulia)

ABSTRAK

Melza Aulia (E97219078), Teknik *Butterfly Hug* dan Rasa Tawakal pada Anak Korban KDRT di Kelurahan Kalijudan, Surabaya, Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini membahas tentang teknik *Butterfly Hug* dan Rasa Tawakal pada Anak Korban KDRT di Kelurahan Kalijudan, Surabaya. Dalam skripsi ini akan membahas mengenai apa saja definisi *Butterfly Hug*, rasa tawakal, dan KDRT. Penelitian ini mengambil dua metode terapi, yakni *Butterfly Hug* dan Rasa Tawakal. Teknik *Butterfly Hug* atau pelukan kupu-kupu sering disebutkan dalam kalimatnya adalah hipnotis mental melalui tarikan nafas. Sedangkan Rasa Tawakal yang sering disebut dengan penyujian jiwa. *Butterfly Hug* dan Rasa Tawakal merupakan alat untuk melakukan hipnosis dengan tujuan menyembuhkan masalah mental, pikiran, fisik. Terapi *Butterfly Hug* sendiri pada penelitian ini diadaptasi dari terapi Luciana Artigas dan Rekannya yaitu Ignacio Jarero. Terapi *Butterfly Hug* sendiri dalam aplikasinya adalah penenangan jiwa yang merupakan pengobatan Al-Ghazali, sehingga tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kedua metode terapi ini digabungkan menjadi satu apa ada efeknya atau tidak di dalam usaha untuk membuat manusia merasa tenang batin dan rohaninya. Dalam Penelitian ini bersifat Kualitatif yang berbasis pada *field research* atau penelitian lapangan yang bersifat individualisme. Adapun teknik pengumpulan data terdiri dari observasi, wawancara, dokumentasi, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *Deep Breathing* untuk prosesnya pola tarik napas yang terjadi saat seseorang melakukan latihan pernafasan didalam dada guna menyeimbangkan pikiran dan perbuatan psikis. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode analisis, naratif, dan deskriptif. Metode analisis dan deskriptif dari hasil observasi yang dilakukan terhadap pada masing-masing objek. Hasil akhir pada penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Butterfly Hug* dan Rasa Tawakal ini efektif dalam penurunan tingkat Stress akibat KDRT di wilayah Kalijudan, Surabaya dengan ditunjukkan aspek-aspek yang memadai.

Kata Kunci : *Butterfly Hug, Rasa Tawakal, KDRT*

DAFTAR ISI

MOTTO	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penegasan Istilah	9
F. Kajian Pustaka	11
G. Metodologi Penelitian	14
H. Sitematika Pembahasan	17
BAB II PENGERTIAN DAN SOLUSI	23
A. Butterfly Hug	23
1. Pengertian Butterfly Hug.....	23
B. Pengaruh Butterfly Hug	25
1. Solusi	27
C. Rasa Tawakal	28
1. Pengertian Rasa Tawakal.....	28

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman sekarang banyak sekali anak-anak remaja yang sering merasa gelisah serta tidak pandai mengungkapkan isi hatinya untuk berbicara jujur kepada orang tua karena perubahan emosional serta siklus pubertas yang masih dini karena pergaulan yang salah disebabkan oleh keluarga atau orang tua yang tidak merespons atau tidak menanggapi isi hati sang anak untuk berbicara jujur. Setiap manusia memang memiliki perubahan yang sangat signifikan tetapi jika kita lihat lebih dalam banyak anak-anak remaja yang kurang perhatian dari keluarga atau orang tuanya sendiri guna mengedepankan ego dan menurut undang-undang perlindungan anak ada 5 bentuk kekerasan yang pertama : Kekerasan Fisik, Kedua : Kekerasan Psikis (Emosional), Ketiga : Kekerasan Seksual, keempat : Kekerasan dalam bentuk penelantaran, kelima : Eksploitasi. Hal ini menyebabkan banyaknya anak-anak remaja di Indonesia terlebih di wilayah Kelurahan Kalijudan Jawa Timur yang menjadi korban KDRT guna menyeimbangi rasa keegoisan sang orang tua kepada anak.

Pada hal diatas kita harusnya juga mengerti bahwasanya kekerasan pada kehidupan remaja mengakibatkan rasa trauma dan meningkatkan resiko terjadinya berbagai macam masalah Kesehatan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental seperti : Asma, Diabetes, Penyakit Jantung Koroner, Stroke, Serangan Panik, dan Depresi¹. Sebagian aspek pemicu lainnya KDRT ialah penyimpangan intelektual terhadap psikis anak terutama usia remaja serta kekerasan mental sebab pengasuhan orang tua yang kurang baik mendorong anak supaya dewasa sebelum waktunya dan keikutsertaan orang lain yang terlibat dalam masalah KDRT juga membawa pengaruh buruk terhadap anak-anak remaja karena mereka terpaksa

¹ <https://Dipsd.Kemendikbud.Go.Id>, n.d.

melakukan hal yang diluar nalar supaya dianggap atau diakui oleh keluarganya terlebih orang tuanya.

Banyak juga orang tua yang egois membawa anaknya ke lembaga Islamic tanpa menanyakan kesetujuan sang anak atau tidak berada dilingkungan tersebut dan orang tua berekspektasi tinggi menyekolahkan anak-anak nya ke lembaga tersebut bisa membawa anak-anaknya melalui hidup yang lebih baik dan lebih terarah.²

Kekerasan pada rumah tangga tidak hanya meliputi ibu dan ayah saja tetapi juga meliputi anak, karena anak menjadi korban kekerasan itu dalam bentuk fisik dan psikis, rata-rata dialami oleh remaja indonesia berusia 10 sampai 19 tahun dimana usia yang sangat belia namun harus menanggung malu serta beban yang dialaminya semasa berada dirumah , melihat dan mendengar segala pemberontakan dan masalah orang tuanya. Masalah yang sering dihadapi remaja berusia 10 sampai 19 tahun seringkali berkaitan dengan emosional yang tinggi dan masalah-masalah pribadi yang tidak bisa diungkapkan lalu terpendam hal ini sangat membahayakan untuk masa depan dan tumbuh kembang sang anak remaja ini karena tidak bisa bersosialisasi dengan baik dilingkungan sebayanya, maka dari itu orang tua juga harus menyadari posisi mereka di dalam peran rumah tangga supaya tidak ada konflik KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga) tersebar luas dikota-kota ini.³

KDRT atau *Domestic Violence* merupakan kekerasan gender yang terjadi secara personal. Kekerasan ini banyak terjadi dikalangan anak muda atau lawan jenis yang menikah muda, dimana pelaku biasanya orang yang sangat dekat dengan kita bahkan yang sangat kita percaya. Kekerasan ini muncul adalah rasa

² “<https://www.alodokter.com>,” n.d. (<https://www.alodokter.com/cari-tahu-informasi-seputar-kesehatan-mental-di-sini>)

³ Sutrisminah E, *Dampak Kekerasan Pada Istri Dalam Rumah Tangga Terhadap Kesehatan Reproduksi* (Semarang: Kebidanan FikUnissala, 2010) 60 .

egoisme dan amarah yang tinggi sehingga ia lupa akan pengaruh yang kelewat batas.

KDRT juga dimaknai sebagai kekerasan terhadap remaja khususnya perempuan oleh anggota keluarga yang memiliki hubungan darah. Menurut undang-undang nomor 23 tahun 2004 penghapusan KDRT (UU PKDRT) sejak 16 tahun lalu dan telah dihimbau dan dicegah khusus korban kekerasan. Undang-undang ini dibuat karena adanya masalah sosial yang tidak kunjung selesai guna mencegah terjadinya kekerasan dalam rumah tangga, menindak lanjuti pelaku dan melindungi korban kekerasan dalam rumah tangga tersebut.⁴

Dalam banyaknya masalah diatas kita bisa menggunakan teknik-teknik psikoterapi pada anak yang mengalami KDRT salah satu Teknik Psikoterapinya adalah Butterfly Hug dimana metode ini stimulasi bilateral langsung (seperti gerakan mata atau tekanan) yang dilakukan secara menyilangkan kedua tangan di dada kemudian menepukkan kedua tangan seperti kepakan sayap yang mengalami KDRT bisa menggunakan Teknik ini secara sadar dirumah untuk mengurangi rasa kecemasan yang berlebih atau perilaku tidak PD pada lingkungan sekitar, memang awalnya sangat susah untuk mengerti dan mempelajari Teknik ini tetapi jika lama kelamaan dicoba akan menjadi satu meliputi diri kita untuk saling berkaitan.

Dampak positif jika remaja menggunakan teknik butterfly hug yaitu bisa mengendalikan emosi, Bisa lebih menerima apa adanya, Jujur pada sendiri, Terbiasa dengan situasi, Perasaan dan pikiran jadi lebih terarah ke hal yang positif⁵. Disamping itu banyak orang yang belum paham akan sosialisasi parenting dan pengaruh butterfly hug terhadap anak khususnya remaja dimana menurut Elaine dalam buku yang berjudul *The Highly Sensitive Person* menulis dalam bahasannya *self-test* (Tes Kepribadian) membantu sikap seseorang remaja

⁴ Najlatun Naqiyah, *Konseling Komunikasi Untuk Meningkatkan Potensi Anak Dan Remaja* (Bandung: Media Nusa Kreatif, 2021) 54-55.

⁵ *Ibid* 54-55, n.d.

sedang terjadi atau yang akan terjadi. Umum dari kegiatan ini adalah riset untuk menemukan kebenaran dan cara mengatasi masalah yang sedang terjadi, mengembangkan dapat diartikan sebagai usaha untuk menemukan masalah tersebut menjadi proses pemecahan masalah. Maka dari itu meneliti dan menguji kebenaran yang sudah ada adalah proses penting dalam suatu permasalahan penelitian dari sekumpulan masalah yang ada didunia kita semua mempunyai riset yang akurat guna menyelesaikannya, pengalaman dan riset ini sejumlah dari permasalahan sehingga jika dikumpulkan jadi satu mendasar untuk dipadukan secara harmonic bisa diartikan sebagai metodologi yang sudah teratur atau tersusun.

1. Jenis Penelitian

Seperti yang dikemukakan diatas penelitian memerlukan metode sebagai alat untuk menyelesaikan suatu permasalahan, observasi, wawancara individu intensif, dan wawancara kelompok fokus yang berusaha memahami pengalaman dan praktik riset yang ada dalam metodologi penelitian mengambil sample atau riset yang sering terjadi dikota-kota besar namun tidak tahu cara menyelesaikannya maka dari itu penelitian jenis ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif yang dapat diselesaikan dengan teknik psikoterapi serta praktik rasa tawakal yang ada didalam tubuh manusia. Sebuah penelitian yang mutlak peneliti menggunakan teknik deskriptif yaitu dengan mengambil data dari hasil dilapangan serta buku, jurnal, web, serta karya ilmiah lainnya.

Hasil observasi juga mempengaruhi tahapan yang ada dilapangan contohnya wawancara dengan penduduk, sebelum membahas lebih menyeluruh penelitian jenis kualitatif ini mempunyai tingkatan fokus yang lebih mendalam karena objek yang relevan, kita juga harus memastikan bahwasannya karya ilmiah ini valid atau tidak. Disamping itu peneliti juga mempelajari banyak hal

dan fenomena sosial yang sedang atau masih dilakukan dikalangan keluarga dizaman sekarang.²⁴

2. Teknik pengumpulan data

Mengingat bahwa banyak sekali keluarga yang tidak mengetahui pentingnya parenting didalam kehidupan anak terutama anak usia muda adalah guna membangkitkan kepercayaan diri seorang anak dan memberikan kemampuan baru didalam hidup anak dan memberikan kenyamanan serta pengetahuan dimana sang anak akan meniru pola pikir dan sifat dari sang orang tua. Maka dari itu penulis memilih menggunakan teknik kualitatif sebagai pendekatan sebagai berikut :

1. Pertama dengan studi pustaka yang fokus terkait tema penelitian ini selain berfungsi sebagai langkah awal dalam menyiapkan mental anak yaitu dengan research design (Kerangka Penelitian), namun juga memanfaatkan sumber yang ada dengan keterkaitan ini : Perpustakaan, Google Book, Jurnal dll. Dalam penelitian ini peneliti mengambil data secara pasti atau valid yang khusus untuk penelitian kali ini.

2. Kedua dengan penelitian dilapangan melalui wawancara, sebuah penelitian memerlukan teknik wawancara untuk memperoleh data. Penulis tidak hanya meneliti saja namun peneliti juga menggunakan teknik untuk menggali lebih dalam permasalahan sosial yang ada metode ini juga disebutkan dengan metode kuantitati karena pengumpulan data yang relevan serta memperoleh hasil suatu percakapan dengan sosial juga. Namun wawancara dan perkenalan diri juga diperlukan untuk sebagai langkah selanjutnya agar lebih dekat dengan sosial dan sekitarnya.²⁵

²⁴ Slamet Riyanto Aglis Andhita, *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Dibidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen*, Cetakan ke-1. (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2020) 20-22.

²⁵ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003) 40.

H. Sitematika Pembahasan

Bab pertama pendahuluan dengan mengutarakan tentang kerangka awal permasalahan penelitian, membahas pencakupan latar belakang butterfly hug dan rasa tawakal usia remaja korban KDRT, kemudian isi rumusan masalah, tujuan, dan manfaat penelitian tersebut ini.

Landasan teori dan kajian terdahulu juga mengisi penelitian ini agar menjadi penelitian yang relevan, sebagai langkah awal untuk melakukan penelitian ini penulis menjelaskan secara detail di bab I ini dan terakhir untuk memaparkan sistematika pembahasan secara terbuka.

Bab kedua berisikan tentang kajian teori, dan bicara soal Pengaruh Butterfly Hug dan Rasa Tawakal dalam diri manusia. Meliputi banyak hal sebagaimana pengertian, manfaat, tujuan, serta metode yang digunakan untuk mencapai tujuan, sedangkan pembahasan-pembahasan yang meliputi hal tersebut akan dipaparkan secara terbuka serta meneliti kajian untuk menanggulangi masalah yang ada di sekitar masyarakat demi kesejahteraan bersama.

Bab ketiga berisikan tentang pemaparan dalam seputar latar belakang klien yang akan dijadikan contoh dalam penelitian penulis dengan tema Pengaruh Butterfly Hug dan Rasa Tawakal serta cara penanganan yang mudah dipahami oleh klien.

Bab keempat berisikan tentang Analisis Data, yaitu menyampaikan masalah klien pada rumusan masalah di lapangan dengan hasil analisis pribadi. Membahas tentang pola tingkah laku kekerasan didalam rumah tangga di era zaman sekarang.

Bab kelima adalah bab terakhir dimana penelitian ini telah terselesaikan dengan baik dan bijak memiliki bagian kesimpulan serta saran dan lampiran yang memperlihatkan keaslian dari skripsi ini atau bisa disebut sebagai bukti yang sah.

BAB II

PENGERTIAN DAN SOLUSI

A. Butterfly Hug

1. Pengertian Butterfly Hug

Butterfly hug, merupakan salah satu metode untuk mengontrol emosi sendiri, yang mana hal tersebut diakibatkan suatu trauma. Sehingga berimpact pada kepribadian diri yang mudah emosi, impulsif, dan sebagainya. Butterfly hug ini, adalah metode bilateral, yang mana terdapat beberapa gerakan. Menurut beberapa ahli dalam psikologi sendiri, butterfly merupakan metode paling ampuh, untuk menekan adanya gejala kecemasan yang bisa muncul oleh siapapun. Namun, sebenarnya metode ini dapat terlaksana oleh siapa saja, untuk mengontrol emosi agar tidak mudah meledak. Menerima dan tidak menolak terus akan hal yang mereka alami.

Bahkan sebelum itu, beberapa agama mendapati beberapa metode, yang bisa mengontrol emosi ummat, ketika dalam situasi yang mengharuskan adanya nurani yang bergejolak. Terutama kepada mereka yang kafir, dan tidak mau mengikuti atas ajaran agama yang para Nabi dan Rosul tersebut bahwa. Serta dapat dengan mudah, mencari jalan keluar, ketika sudah stabil, dan bersiap untuk melangkah lagi.¹

Butterfly Hug adalah salah satu terapi dengan memberikan sugesti kepada diri sendiri agar merasa lebih baik. Metode butterfly hug ini terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen didalam tubuh supaya yang melakukannya menjadi lebih relax dan tekanan dalam darah bisa seimbang atau lancar, butterfly hug juga dikenal sangat efektif memulihkan mood serta

¹ Ayu. (2023, July Monday). *Definisi Butterfly Hug: Kaitannya dengan Depresi*. Retrieved from organisasi.co.id: <https://organisasi.co.id/definisi-butterfly-hug-kaitannya-dengan-depresi/>

meningkatkan perasaan positif dan menekan perasaan negative dari rasa traumatis. Untuk metodenya memiliki cara yang dapat menggunakan teknik butterfly hug yang berarti metode stimulasi bilateral langsung (seperti gerakan mata atau tekanan dipundak) yang dilakukan dengan cara menyilangkan kedua tangan didada kemudian menepuk-nepukkan kedua tangan seperti kepakan sayap kupu-kupu. Lakukan teknik ini sambil menarik nafas dan hembuskan nafas secara perlahan dan metode butterfly hug ini dapat dilakukan oleh siapa saja dan segala kategori usia yang bebas. Namun yang perlu kita lakukan hanyalah penempatan lokasi terapi, durasi waktu yang disesuaikan oleh diri sendiri.²

Lalu penulis mengatakan butterfly hug dapat juga diartikan sebagai pengurang rasa kecemasan, kenapa demikian karena menurut research sebagian anak muda zaman sekarang kebanyakan mengalami stress, stress dalam artian soal pembelajaran sekolah, mata kuliah, masalah internal dan eksternal serta permasalahan KDRT yang dialami Sebagian anak remaja. Maka perlu adanya penanganan dan pencegahan agar tidak terjadi tingkat yang lebih parah akan kasus tersebut, anak muda zaman sekarang harusnya diberikan edukasi terkait KDRT yang bisa membahayakan dirinya sekali dalam seumur hidup karena dalam teknik butterfly hug harus dipahami dan dirasakan oleh Sebagian anak muda yang melakukan metode ini dalam mengurangi kecemasan.³

Selain mengurangi kecemasan teknik butterfly hug juga diidentifikasi sebagai metode atau teknik penerapan kestabilisasi psikologis, karena trauma yang terbentuk sejak kecil akan mengganggu

² Arviani H Perdana J.C Subardja, *Mental Healing in Korean Drama Its Okay to Not Okay* (Jakarta: josar, n.d.) 32-44.

³ Arif Pristianto, *Butterfly Hug, Mengurangi Rasa Kecemasan.*, 2022nd ed. (surakarta: Media Pustaka, n.d.) 40-50.

Proses Butterfly Hug melibatkan gerakan fisik sederhana, yaitu dengan menyeberangi lengan di depan dada seperti memeluk diri sendiri dan kemudian dengan lembut mengayuh tangan di lengan atas secara bergantian. Saat seseorang melakukannya, gerakan menyeberangi lengan mengingatkan pada gerakan sayap kupu-kupu, yang memberi nama pada teknik ini.

Proses Butterfly Hug bertujuan untuk menciptakan rasa keamanan, kenyamanan, dan kestabilan emosional bagi individu yang mengalami stres atau trauma. Gerakan sederhana ini diyakini dapat mengaktifkan saraf sensorik dan merangsang pusat kebahagiaan di otak, sehingga membantu mengurangi tingkat kecemasan dan menenangkan sistem saraf.

Dalam Terapi EMDR, Butterfly Hug sering digunakan bersamaan dengan pemrosesan gerakan mata untuk membantu klien menghadapi dan mengatasi memori traumatis secara bertahap. Proses ini dapat membantu mengurangi emosi negatif yang terkait dengan kenangan traumatis dan membantu seseorang untuk mengintegrasikan pengalaman tersebut dengan cara yang lebih sehat.⁶

Teknik metode terapi ini sangat cocok untuk mengurangi kecemasan karena dapat mengatur pikiran dan membuat tubuh lebih rileks dari sebelumnya. Tidak hanya mengurangi kecemasan, metode ini juga dipercaya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membuat perasaan jauh lebih baik karena metode ini dapat menyeimbangkan senyawa kimia yang ada dalam otak.

⁶ Disord, J. A. (1999). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) and the anxiety disorders: clinical and research implications of an integrated psychotherapy treatment. *PubMed*, 35-67.

Pelengkap untuk butterfly hug namun juga efektif untuk kamu yang suka cemas ataupun memiliki trauma.

Anak pada usia remaja sangat rentan sekali terkena penyakit hati serta stress karena masalah internal atau eksternal maka dari itu proses teknik butterfly hug sangat bermanfaat sekali bagi tumbuh kembang masa depan remaja yang ada di dunia ini.

1. Solusi

Dengan memberikan edukasi melalui film pendek berjudul Teknik Deep Breathing Exercise dan Butterfly Hug banyak peningkatan pemahaman yang dirasakan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengedukasi murid dalam menghadapi kecemasan. Metode yang kami gunakan untuk mengurangi rasa kecemasan dan ketidak sadaran diri adalah melalui *Deep Breathing*, yaitu pernapasan dari dada ke perut melalui diafragma dilakukan dengan mengontraksikan otot tubuh yang terletak secara horizontal antara rongga dada dan rongga perut, serta pendinginan secara langsung dengan teknik pernapasan dalam dan pelukan kupu-kupu untuk mengatasi kecemasan. Evaluasi dilakukan menggunakan proses terapi sesudah edukasi. Hasil yang didapat setelah pelaksanaannya pemberian edukasi yaitu membuktikan bahwa Teknik deep breathing dan butterfly hug efektif digunakan Ketika sedang cemas. Pemahaman responden bertambah cukup signifikan setelah diberikan edukasi Teknik Deep Breathing Exercise dan Butterfly Hug untuk mengatasi kecemasan.

Ketika seseorang merasakan kecemasan, salah satu tanda yang muncul yaitu perasaan panik dan sesak di dada sehingga banyak orang menjadi kesulitan saat bernafas, oleh karena itu banyak cara untuk mengontrol pola hembuskan itu sendiri contohnya dengan melakukan dalam pernafasan latihan. Dalam bukunya jelas bahwa, Dalam pernafasan Latihan untuk berguna melatih pikiran, relaksasi umum, serta mengurangi stres. Latihan pernafasan merupakan

Pengaruh rasa tawakal dapat memberikan manfaat psikologis dan kesejahteraan emosional bagi individu yang memilikinya. Beberapa dampak positif dari rasa tawakal antara lain:

1. Mengurangi Kecemasan

Rasa tawakal membantu mengurangi kecemasan dan stres karena individu melepaskan kontrol atas hasil akhir dan meyakini bahwa semuanya akan berjalan sesuai dengan kehendak Tuhan.

2. Meningkatkan Ketenangan Batin

Memiliki rasa tawakal memberikan perasaan ketenangan batin dan mengurangi perasaan cemas terkait masa depan atau hal-hal yang tidak dapat dikendalikan.

3. Meningkatkan Daya Tahan Mental

Rasa tawakal dapat membantu seseorang mengatasi peristiwa traumatis atau situasi sulit dengan lebih baik karena keyakinannya bahwa Tuhan akan memberikan kekuatan dan bimbingan.

4. Menumbuhkan Rasa Syukur

Individu dengan rasa tawakal seringkali lebih mampu merasa bersyukur atas segala hal dalam hidup, baik dalam kesenangan maupun kesulitan.

5. Meningkatkan Kualitas Hidup

Mengandalkan rasa tawakal dapat membantu individu untuk menerima apa adanya dalam hidup, sehingga kualitas hidup secara keseluruhan meningkat.⁸

⁸ M., Z. S.-M. (2009). Spirituality in cancer care: a concept analysis. *International Nursing Review. Anoosheh*, 303-309.

Asal mula kata tawakal adalah tawakul yang artinya berserah atau bersabar. Namun kata tawakal kemudian diserap dalam Bahasa Indonesia yaitu pasrah diri kepada Allah dengan segala urusannya dan ketidaktahuannya pada diri sendiri. Dapat disimpulkan rasa tawakal adalah suatu sikap terpuji seorang hamba yang menyadarkan / mensucikan hati kepada Allah SWT, dalam meraih dunia maupun akhirat seorang muslim yang bertawakal harus bisa menyerahkan dirinya sepenuhnya dan perkara masalah dunia dan akhirat kepada Allah. Keutamaan rasa tawakal adalah Memperoleh Kecukupan dari Allah, Meningkatkan Keimanan, Mendapatkan kebaikan dunia akhirat, Terhindar dari godaan setan.⁹

Arti kata tawakal menurut Ibnu Rajab dalam *Jamiul ulum wal Hikam* menjelaskan hadist no 49 yaitu : Tawakal adalah benarnya penyadaran hati kepada Allah “*Azza wa Jalla*” untuk meraih berbagai kemaslahatan dan menghilangkan bahaya baik dalam urusan dunia maupun akhirat, menyerahkan semua urusan kepada-Nya bahwa “Tidak ada yang memberi dan menghakangi serta mendatangkan bahaya serta mendatangkan manfaat jika tidak Allah SWT”. Namun tawakal bukan hanya sifat tidak tahu dan pasrah saja, melainkan rasa tawakal disertai dengan doa dan ikhtiar dengan keikhlasan urusan dunia kepada yang maha kuasa, usaha yang dilakukan orang yang bertawakal adalah untuk meraih ketaatan dan paham bentuk keimanan untuk diri sendiri.

Tawakal sendiri bukan hanya untuk meraih masalah dunia tetapi tawakal juga meraih urusan akhirat, meraih yang Allah janjikan dengan ikhlas dan tanpa tergesa gesa maka dari itu rasa tawakal bisa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan menyertakan keimanan serta dkwah jihad fisabilillah.¹⁰

⁹ *m. mediaindonesia.com* (n.d.).

¹⁰ Abduh Muhammad Tuasikal, *Tawakal Yang Sebenarnya* (Artikel : Muslim.or.id, n.d.) 50.

Sumber data primer yaitu pemikiran Al-Ghazali tentang tawakal yang menjadi sebuah obyek pembahasan tersebut dalam terjemahan kitab Ihya Ulumuddin serta buku Kecerdasan spiritual milik Danah Zohar dan Ian Marshal. Data sekunder berupa literatur-literatur penunjang yang relevan dengan judul ini. Metode analisa menggunakan metode deduktif dan interpretasi.

Hasil pembahasan menunjukkan, bahwasannya pemikiran Al-Ghazali tentang tawakal memiliki 3 poin penting yaitu : pertama keyakinan atas keesaan Allah Yang Maha Sempurna, Kedua merasakan keadaan bersama Allah, dan yang Ketiga yaitu berhadapan dengan Allah. Poin ketiga ini merupakan satu kesatuan yang sulit dipisahkan dalam tawakal. Sebagai seorang muslim diharuskan untuk berusaha atau ikhtiar, tetapi pada saat yang sama ia diwajibkan untuk berserah diri kepada Allah SWT. setiap muslim juga dituntut untuk melaksanakan kewajibannya kemudian menunggu hasilnya, sebagaimana kehendak dan ketentuan Allah SWT. Pemikiran Al-Ghazali mengenai tawakal relevan dengan pemikiran Danah Zohar dan Ian Marshal tentang kecerdasan spiritual.

Dimana dengan memahami konsep kecerdasan spiritual seseorang dituntut untuk selalu optimis, bersimpati secara aktif, mampu melawan penderitaan dan rasa sakit, begitu juga dengan orang yang menerapkan sikap tawakal pada dirinya. Sehingga dengan tawakal mereka mampu mengintegrasikan secara psikososial aspek ketiga mengenai ego, ketidak sadaran (*ketidak sadaran*) dan pusat (*pusat*) dimana dititik itu manusia merasa paling beruntung dengan segala keluh kesahnya yang akan menjalani hidup didunia ini, pada kenyataannya rasa tawakal itu tumbuh disetiap diri manusia hanya mereka saja yang kurang mengetahui hal tersebut dan tidak merasakan bahwasannya manusai itu memiliki karunia yang diberi oleh Allah Swt untuk merasakan kebaikan yang Allah berikan terhadap hidupnya.

4. Kekerasan Ekonomi

Merupakan bentuk KDRT yang melibatkan kontrol atau manipulasi terhadap keuangan korban, seperti mengendalikan uang mereka, melarang mereka bekerja, atau mengancam untuk menolak dukungan finansial.

KDRT dapat terjadi pada pasangan yang menikah maupun tidak menikah, di antara orang tua dan anak, atau anggota keluarga lainnya yang tinggal bersama. Korban KDRT dapat berada dalam berbagai lapisan masyarakat tanpa memandang usia, jenis kelamin, latar belakang ekonomi, atau status sosial.

Dampak KDRT pada korban dapat beragam, termasuk luka fisik, cedera serius, gangguan mental, gangguan kecemasan, depresi, hingga pemikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk mengenali tanda-tanda KDRT dan berupaya untuk memberikan dukungan serta bantuan kepada korban.¹⁴

KDRT bisa disebut dengan Kekerasan Pada Rumah Tangga yang secara langsung tidak asing masyarakat mendengarnya. Penderitaan yang dibawa oleh sebuah keluarga yang KDRT sangatlah penting kita ketahui dan menjadi pembahasan yang menarik untuk dikulik lebih jauh. Penulis meneliti bahwasannya penyebab terjadinya sebuah KDRT karena tidak adanya kesetaraan didalam jenjang keluarga. Sebagai lakon KDRT tidak bisa dipukul rata untuk masa depan yang menjamin usia muda ataupun tua, didalam pemikiran seorang yang berpelaku KDRT selalu beropini bahwasanya terdapat usia lansia tetap berpotensi sebuah kekerasan pada rumah tangga ini. Dampak

¹⁴ Nurwati, R. A. (2021). FAKTOR PENYEBAB TERJADINYA KEKERASAN DALAM RUMAH. *Jurnal Unpad*, 20-27.

yang membuat pelaku melakoni KDRT diantaranya ialah status ekonomi ataupun sosial mempengaruhi pemikiran egoisme manusia berbuat hal seperti itu.

Secara mental bisa saja sang pelaku terkena traumatic sehingga melakukan hal tersebut di dalam kehidupan keluarganya sehingga menyakiti anggota keluarganya adalah hal yang biasa menurutnya, kekerasan yang umum di kalangan KDRT adalah selalu merasa dipaksa. Didalam mental manusia pemaksaan itu tidak baik untuk kesehatan, mereka menjadi manusia yang selalu penurut dan tidak bisa mengemukakan pendapatnya. Kebanyakan KDRT selalu diawali dengan cekcok rumah tangga yang berujung pemaksaan pribadi agar menjadi pribadi yang diingini oleh pelaku KDRT.

Hampir semua pelaku yang melakoni KDRT tersebut selalu merasa tidak ingin di tinggalkan oleh salah satu pasangannya, karena pasti merasa bahwasanya jika ditinggalkan ia akan kesepian dan tidak bisa melakukan KDRT dengan pengganti orang yang baru. Kemungkinan yang bisa terjadi jika KDRT terus menerus dilakukan adalah penyimpangan sosial contohnya dengan korban memang selalu mencintai hal yang pelaku lakukan kepada dirinya sehingga jika pelaku tidak melakukan hal itu sang korban akan merasa kehilangan. Padahal jika ditinjau lebih dekat hal seperti itu adalah penyakit yang harus dihilangkan atau kalau bisa di angkat pada UU tentang Kekerasan pada Rumah Tangga zaman sekarang.¹⁵

¹⁵ Badriyah S. H Khaleed, *Penyelesaian Hukum KDRT* (Yogyakarta: Katalog Dalam Terbitan (KDT), 2015).

BAB III

BUTTERFLY HUG DAN RASA TAWAKAL PADA ANAK KDRT

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi kalijudan adalah daerah kelurahan di wilayah kecamatan mulyorejo, kota Surabaya, provinsi jawa timur yang memiliki kode pos 60114 dari pusat kota yang membutuhkan kisaran 20 menit dengan jarak 6km untuk sampai ke kelurahan kalijudan lalu kalijudan memiliki luas 131,354 hektar dan mempunyai 8 RW serta 36 RT.

Dalam perspektif narasumber yang ada di wilayah kalijudan jatim bahwa gangguan kecemasan dan perasaan yang tidak tenang itu berasal dari pikiran dan terbawa pada kebiasaan sehari-hari. Pada pendapat narasumber banyak orang yang tidak mengerti apa itu parenting pada hal keluarga yang setelah ditelusuri sangat penting bagi tumbuh kembang anak bangsa, didalam jurnal dikemukakan bahwa sifat dan posisi anak itu bisa dilihat dari perilakunya selama dirumah bersama kedua orang tuanya.¹

Perilaku atau interaksi pada anak adalah keterampilan yang tidak bisa dibeli dengan apapun terutama pada orang yang kadang tidak mengerti keinginan sang anak. Padahal keinginannya sang anak tergolong sangat mudah untuk dituruti atau dipenuhi, yang seharusnya sang anak dapatkan adalah keindahan tetapi ini malah sebaliknya.

Setiap anak memiliki keistimewahan yang berbeda-beda contohnya pada keterampilan dan daya pikir tersendiri, orang tua hanya perlu memahami dan memberi saran akan tumbuh kembang sang anak selebihnya biar sang anak itu sendiri yang melakukan kehidupannya namun juga disisi lain factor yang mendukung tumbuh kembang sang anak ialah lingkungan dimana factor

¹ “<https://Referensi.Data.Kemendikbud.Go.Id>,” n.d.
(https://pemerintahan.surabaya.go.id/home/kelurahan_kalijudan)

Nama : AR
Alamat : Jl. Kalijudan Gg 14 no. 18 Surabaya
Pekerjaan : Pekerja Swasta
Usia : 25th

Klien yang sering mengalami stress berat akibat kedua orang tuanya, sering mengalami trauma karena dipaksa melakukan apa yang orang tuanya kehendaki. Klien mengaku bahwa bakat, kesukaan, bahkan cita-cita selalu dipaksa oleh kedua orang tuanya, klien menyatakan ia sering ditekan tidak bisa melakukan sesuatu yang klien sukai tetapi klien berbuat apa yang orang tuanya sukai, klien tidak mengerti apa yang telah orang tuanya pikirkan tetapi klien selalu merasa asing dengan kedua orang tuanya dan tidak pernah akur karena sering dipaksa klien memutuskan untuk selalu berbohong dan tidak melakukan hal apa yang disukai oleh kedua orang tuanya, meski klien sadar melakukan hal yang tidak baik tetapi klien tidak punya pilihan lain untuk melakukan hal yang klien sukai seperti seni, tari dan menggambar. Namun orang tuanya sering memaksa karena orang tuanya suka dengan hal yang berbau fisika, mengajar dan berhitung.

Cara penanganan saya menggunakan teknik Butterfly Hug pada klien yang belum pernah klien rasakan sebelumnya, dilansir dari buku dan video youtube pada teknik ini saya menggunakan suara media sholawat nabi dengan lantunan ayat suci Al Qur'an yang sangat menyentuh hati dan klien merasakan dengan liris apa itu arti penyesuaian hati dan memeluk diri yang ikhlas dan damai supaya klien bisa menerima keadaan apa yang telah terjadi dengan dirinya.

Dengan menyilangkan kedua tangan seperti memeluk diri sendiri klien akan merasakan relax dan tenang didalam dirinya, namun klien tidak bisa menerapkannya dalam sekali tetapi klien harus melakukan praktek ini minimal seminggu tiga kali supaya apa yang dilakukannya tidak sia-sia, disambi dengan klien waktu focus saya mengatakan kata-kata motivasi yang bisa memeluk klien

baik di dalam hidup kita. Dilansir pada Al-Qur'an jika kita berdoa kepada keyakinan kita bahwasannya Allah akan membantu setiap permasalahan kita, butterfly hug memang cocok untuk permasalahan klien terhadap traumatic dan rasa stres dalam penanganan pertama klien, maka dari itu terapi butterfly hug cocok dipadukan dengan teknik rasa tawakal supaya selalu ingat terhadap sang pencipta dan selalu bersyukur atas apa yang terjadi kepada klien karena kita sebagai manusia biasa tidak akan tahu apa yang ada di depan kehidupan nyata kita, karena yang membuat kehidupan di dunia adalah ALLAH SWT.⁸



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁸ *Wawancara Tanggal 15 Desember 2022, n.d.*

Tabel Terapi Butterfly Hug :

No	Nama	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi	point
1	AR	-Stres -Tertekan -Berbohong	- Rileks - Tenang - Jujur	10
2	FF	- Stres - Menyendiri - Tertekan	- Rileks - Terbuka - Tenang	8
3	AW	-Introvet -Resah -Stres	- Ekstrovet - Damai - Tenang	8
4	DA	- Stres - Tidak Percaya Diri - Tertekan	- Tenang -Percaya Diri - Damai	9
5	NS	- Stres - Gelisah - Strict Parents	- Tenang - Yakin -Liberal (tidak ketat)	7

Tabel Terapi Rasa Tawakal :

No	Nama	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi	point
1	AR	- Ceroboh - Riya' - Berbohong	- Sabar - Ikhlas - Jujur	10
2	FF	- Tidak Bersyukur - Pemarah - Kurang Yakin	- Bersyukur - Lapang Dada - Yakin	8
3	AW	- Tidak Pernah Berdoa - Berprasangka Buruk - Putus Asa	- Selalu Berdoa - Berprasangka Baik - Tidak Putus Asa	8
4	DA	- Stres - Tidak Berusaha - Berfikir Negative	- Tenang - Selalu Berusaha - Berfikir Positif	9
5	NS	- Stres - Gelisah - Tidak Pernah Ikhtiar	- Tenang - Yakin - Selalu Berikhtiar	8

BAB IV

BUTTERFLY HUG, TAWAKAL

A. Pengaruh Butterfly Hug Pada Anak Remaja

Butterfly Hug dalam kaitannya adalah terapi trauma langkah awal untuk membantu permasalahan didalam pikiran manusia yang bersifat negative dan mengubah klien untuk berfikir positif agar tidak terjerumus ke hal hal yang tidak diinginkan. Penelitian ini difokuskan pada butterfly hug untuk dijadikan teknik terapi untuk anak khususnya para remaja zaman sekarang anak yang modern dan mampu berfikir. Setiap anak memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing akan tetapi apakah anak remaja tidak memiliki masa stress akibat suatu permasalahan? Dalam penelitian ini saya melihat hal yang luar biasa pada keluarga zaman sekarang terlebih dengan cara mendidik dan memperlakukan sang anak seperti apa dan peneliti ingin mengobati diri klien dengan ketulusan hati melalui terapi dan pencapaian makna agama lalu inilah yang mendasari peneliti menjadikan objek permasalahan dan traumatic didalam penelitian ini.

Dengan mendengarkan dan memperhatikan terapi butterfly hug ini rata-rata klien didalam penelitian menyebutnya sebagai terapi awal diri agar lebih mengerti keadaan didalam keluarga dan menahan diri kearah hal yang negative, jadi bukanlah sekedar apa yang peneliti ingin penuhi tetapi klien juga harus mengerti akan keadaan yang tidak memungkinkan.

Hal ini tentu sejalan dalam buku yang ditulis Tenni Puwanti ialah butterfly hug dapat mengurangi kecemasan berlebih dan memberikan rasa aman untuk anak atau manusia yang mengalami trauma akan sesuatu didalam proses dirinya.¹ Adinda Tries Melati mengungkapkan jika didalam diri kita melakukan teknik butterfly hug hidup kita akan menjadi lebih relax dan dapat mengerti diri sendiri karena hidup dapat berjalan lancar sebab kita yang menentukan. Pada teknik ini

¹ *Ibid 17-20, n.d.*

yang kita dapatkan adalah mengerti diri sendiri, menyetabilkan pikiran, dapat merubah sikap dan sifat buruk, menjadikan manusia ingat kepada sang pencipta.

Butterfly hug juga digabungkan pada diri yang terkena trauma meskipun bertahap penyembuhannya tetapi manusia akan ingat dan menjadi kebiasaan yang akan dilakukan berulang kali. Selain melekat kepada diri klien yang melakukan butterfly hug adalah mendekatkan diri kepada sang pencipta menjaga nafsu buruk, tidak lupa akan kebaikan dirinya juga dapat mendekatkan diri kepada keluarga untuk tetap berbuat baik, santun dan sadar akan keajaiban doa serta rasa sabar melalui doa dan sholat.²

B. Rasa Tawakal Pada Anak Remaja

Dalam pelaksanaan terapi ini dilakukan 3 bulan 10 hari guna menyetabilkan keadaan diri pada klien dan dilaksanakan pada 5 orang klien yang ada dikalijudan Surabaya. Didalam pelaksanaan terapi setiap klien menghasilkan perbedaan yang sangat signifikan, hal ini dapat ditinjau dalam catatan kegiatan harian yang sebelumnya telah dibuat oleh peneliti termasuk cara pelaksanaannya. Sebelum peneliti melakukan terapi Sebelum peneliti melakukan terapi perlu menyiapkan kien agar pelataan terapi semakin bermakna peneliti perlu menyiapkan jadwal untuk disepakati bersama klien dikhususkan untuk pertemuan awal-akhir, langkah awal untuk peneliti bertemu klien adalah dengan bertukar cerita, nasib guna menumbuhkan rasa kepercayaan diantara sesama manusia dan mengobrol selama 4 jam agar klien merasa aman, nyaman dan peneliti dapat mengetahui banyak penyebab terjadinya problem di dalam hidup klien. pertemuan pertama Setelah konseling peneliti memberikan lembaran kegiatan harian yg harus dilaksanakan oleh klien, seperti amalan sholat bertawakal kepada Allah serta meminta klien untuk melihat youtube cara cepat untuk menerapi diri melalui butterfly Hug jika belum paham. Pada hakikatnya amalan tawakal pada manusa

² Adinda Melati Tries, *Mission* (Bandung: CV. Jejak Anggota KKAPI, 2021) 30-40.

tawakal tetapi cara pengaplikasiannya yg berbeda didalam diri. Hasil dilapangan menyebutkan jika klien dengan aplikasian terapi teknik butterfly hug serta rasa tawakal ini membuat klien merasa semakin nyaman pada diri sendiri, relax, terbuka dengan keluarga serta jujur pada diri sendiri dan keluarga, perasaan-perasaan inilah yang disebut berhasil dalam terapinya bisa membukakan jalan kehidupan yang lebih baik, tenang tanpa adanya kebohongan semata.⁴

Dalam pengakuan klien pertama, sulit untuk menerima keadaan yang kacau serta klien memang awal klien merasa belum ikhlas dengan apa yang klien jalani tetapi semakin hari klien telah mempraktikkan cara dan langkahnya dengan baik alhamdulillah masalah klien satu per satu terselesaikan dan klien tidak merasakan stress berlebih serta lebih menerima keadaan apa yang ada pada dirinya, bahkan klien telah mempasrahkan semuanya kepada Allah SWT.

Dalam pengakuan klien kedua adalah waktu seminggu tidak ada perubahan apa-apa didalam dirinya, bahkan dalam waktu seminggu itu klien masih menyalahkan keadaan dan tidak bisa menerima apa yang telah terjadi. Tetapi secara tidak langsung setelah berjalan dua sampai tiga minggu itulah dimana uluran tangan Allah baru terasa kepada klien, malah yang awal datang masalah yang bertubi-tubi namun setelah mengamalkan rasa tawakal dan butterfly Hug klien merasa masalahnya selesai dengan sendirinya.

Dalam pengakuan klien ketiga mengatakan jika klien benar merasakan hidayah jatuh kepada dirinya itu sejak pertama memulai menerapkan rasa tawakal dan butterfly hug ini, dikatakannya bahwa klien merasa jika seperti ini terus maka hidupnya akan bahagia berkat klien mengikuti terapi menyebutkan dirinya terlalu khusyu' dalam melakukan ibadah dan hal baik lainnya sehingga klien merasa bisa langsung menerima keadaan kedua orang tuanya dan setiap masalah yang datang

⁴ Syukur, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas Dan Tawakal 18-20*.

kepada dirinya, klien akan menghadapi dengan hati yang ikhlas, lapang dada serta perasaan yang damai dan tulus.

Dalam pengakuan klien keempat, klien sangat bersyukur nikmat Allah SWT yang datang kepada dirinya meskipun klien mengetahui bahwasannya tidak gampang merubah diri sendiri tetapi klien akan terus percaya dan memahami masalah kedua orang tuanya. Klien menyebutkan karena menerapkan terapi didalam dirinya klien sadar bahwasannya klien hanya perlu komunikasi dan saling percaya terhadap keluarganya, meskipun masih sama klien tidak di hiraukan tetapi orang tua sudah bisa diajak komunikasi dan klien tidak dikucilkan lagi.

Dalam pengakuan klien kelima bahwasannya klien sadar akan hal strict parents dan lama kelamaan klien terbiasa dengan hal yang seperti itu dengan rasa tawakal klien percaya jika orang tuanya akan berubah tanpa sadar, klien akan selalu menurut jika diberi masukan dan klien dengan sadar mengikuti segala perintah dari orang tuanya selagi itu masih batas wajar akan klien lakukan demi kesejahteraan hidup dan pola sosialisasi dirinya, peneliti juga sangat mendukung akan keputusan klien tetapi peneliti juga selalu mengecek akan diri klien jika ada perubahan. Demi ketenangan jiwa dan kehidupan klien, klien selalu menggunakan terapi butterfly hug untuk menenangkan pikiran tetap positif dan percaya bahwa hal negative akan pergi jauh darinya.

C. KDRT Pada Anak Remaja

Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) pada anak remaja adalah bentuk kekerasan yang terjadi dalam lingkungan rumah tangga dan menasar anak usia remaja. KDRT pada anak remaja dapat melibatkan kekerasan fisik, psikologis, atau seksual yang dilakukan oleh orang tua, anggota keluarga lainnya, atau pasangan orang tua yang tinggal dalam rumah yang sama.

Penting untuk diingat bahwa anak remaja adalah individu yang sedang berada dalam masa perkembangan dan rentan terhadap dampak negatif dari KDRT. Kekerasan dalam rumah tangga dapat menyebabkan masalah psikologis dan

emosional yang serius pada anak remaja, mempengaruhi kepercayaan diri, hubungan sosial, dan kualitas hidup mereka. Beberapa bentuk KDRT pada anak remaja antara lain:

1. Kekerasan Fisik

Melibatkan tindakan-tindakan fisik seperti pemukulan, cekikan, pukulan, atau bentuk kekerasan fisik lainnya.

2. Kekerasan Psikologis

Termasuk ancaman, penghinaan, pengucilan, dan manipulasi emosional yang merusak kesehatan mental anak remaja.

3. Kekerasan Seksual

Melibatkan tindakan seksual tanpa persetujuan atau pemaksaan terhadap anak remaja.

4. Kekerasan Ekonomi

Mengendalikan atau membatasi akses anak remaja terhadap sumber daya ekonomi, seperti uang atau benda berharga.

Dampak KDRT pada anak remaja dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan fisik dan mental mereka. Beberapa dampak yang mungkin terjadi termasuk depresi, kecemasan, masalah perilaku, gangguan tidur, masalah sekolah, perilaku merugikan diri, dan masalah hubungan sosial.

Pencegahan dan penanggulangan KDRT pada anak remaja sangat penting untuk memastikan lingkungan yang aman dan mendukung bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Hal ini melibatkan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, pemerintah, serta organisasi dan lembaga yang berfokus pada perlindungan anak.⁵

⁵ Ertem, I. O. (2004). Domestic violence exposure in Turkish children and adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*, 19(12), 1402-1418.

Kekerasan pada rumah tangga adalah hak penyelewengan suatu keluarga dimana korban nya adalah anak mereka sendiri. Banyak keluarga yang kurang paham akan arti KDRT karena yang mereka ketahui hanyalah KDRT sebuah kekerasan pada rumah tangga berbentuk fisik, perbuatan yang merupakan ancaman, penelantaran anak serta kasus seksual. Di dalam rumah tangga yang meliputi ayah, ibu, anak kekerasan pada rumah tangga tidak harusnya terjadi, mengapa demikian? Karena sikap kekerasan pada rumah tangga akan berdampak buruk bagi jenjang sosialisme anak, timbulnya kekerasan pada rumah tangga disebabkan oleh keluarga yang kurang harmonis serta kurangnya parenting terhadap keluarga itu sendiri. Di hubungkan dengan ayah dan ibu saling mengutamakan ego sehingga anak mereka yang menjadi korban utama kekerasan pada rumah tangga. Hal itu menyebabkan sang anak bisa terkena gangguan psikologis dini.

1. Hasbianto mengatakan kekerasan pada rumah tangga bukan masalah yang sepele, kekerasan pada rumah tangga apalagi menyangkut masa depan anak tentunya hal yang mengganggu di dalam diri anak remaja. KDRT pada anak remaja juga membahayakan bagi kepercayaan diri serta kejujuran sang anak terhadap kedua orang tuanya, dilansir pada psikisnya kekerasan pada rumah tangga terhadap anak remaja membentuk emosional lebih besar, pengontrolan diri tidak teratur dan penganiayaan pada fisik maupun psikisnya.⁶
2. Saraswati mengatakan bahwa kekerasan pada rumah tangga terhadap anak remaja bisa disebabkan oleh factor gender dan pola hidup sehari-hari. Masyarakat pun juga ikut andil didalam tumbuh kembang anak usia dini sampai remaja dimana anak itu meniru dan memperbuat hal seperti apa yang lingkungannya perbuat serta orang tuanya lakukan. KDRT pada anak remaja juga berbeda di setiap gendernya didalam ungkapan Saraswati gender laki-laki bisa lebih emosional dari pada gender perempuan, dimana

⁶ I Nyoman Alit Putrawan, *KDRT Terhadap Anak Remaja Hindu* (Bandung: Versi Digital, 2023) 20-30.

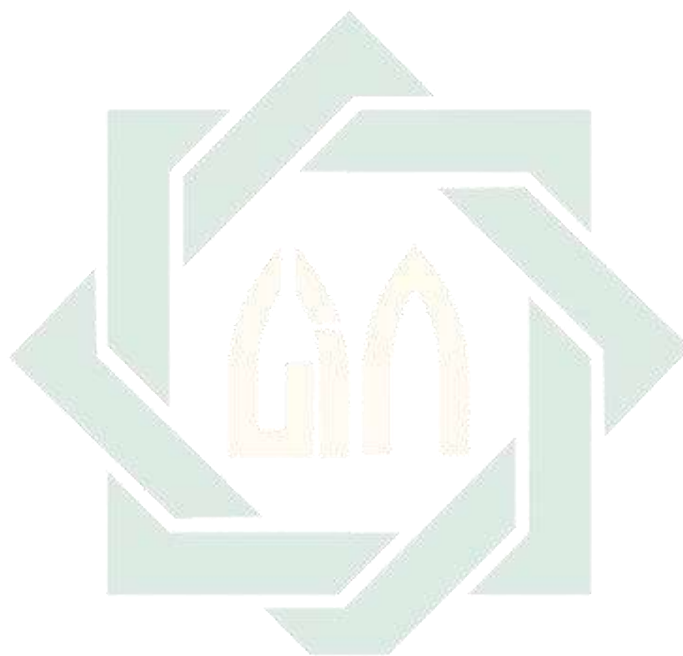
kedudukan biologis lebih menarik emosional nya terhadap laki-laki berbeda dengan perempuan yang lebih sedikit emosionalnya tetapi lebih banyak perasaan sakit hati dan tersinggung.⁷

Masa remaja adalah masa-masa paling indah yang manusia pernah alami, dimana masa remaja adalah masa mencari jati diri dan keberanian terasah dimasa remaja ini. Menurut WHO penduduk Indonesia di usia 19 sampai 20 th adalah usia remaja yang sedang hyper mengumpulkan pengalaman yang belum ia rasakan sebelumnya, anak remaja mengalami pertumbuhan yang sangat cepat dari mulai fisik, psikologis, psikis, dan intelektualnya. Dimana anak usia remaja lebih menyukai hal yang berhadapan dengan tantangan serta uji nyali yang bisa menyehatkan jantung serta mendapatkan keberanian tetapi keberanian nya tidak pikir panjang dan selalu ceroboh dalam mengambil langkah sesuatu meskipun itu sangat beresiko untuk dirinya tetapi pada anak remaja hal yang baru selalu ingin mendapatkan info dan cenderung mencari tahu terus-menerus kebenarannya. Perilaku remaja yang sangat beresiko tersebut harusnya membutuhkan layanan kesehatan mental anak remaja guna menyeimbangi dan memberi arahan agar tidak terjerumus dari hal-hal yang buruk.

Pada anak remaja memungkinkan jika mereka telah memikirkan masa depan yang sangat matang untuk terbentuk keluarga kecil atau bisa disebut keluarga yang merek bentuk dengan tali pernikahan yang sah. Tetapi setiap anak remaja yang mengambil hak itu harus mengetahui resikonya, dimana suatu keluarga tidak bisa dibangun secara main-main dan hanya ikatan cinta saja tetapi keluarga dibangun dengan kepercayaan dan keharmonisan diantara kedua belah pihak, jika suatu keluarga salah satu pasangan tidak siap untuk menikah maka akan menimbulkan KDRT yang baru untuk keturunan yang abru tentunya. Itu sangatlah beresiko demi kesehatan mental dan kesehatan keluarga itu sendiri karena jatuhnya

⁷ Elly Susilawati, *Asuhan Kebidanan Pada Anak Remaja Dan Perimenopause* (Bandung: CV. Media Sains Indonesia, 2022) 17-20.

akan menjadi toxic rumah tangga yang tidak akan ada hentinya untuk diperbaiki. Maka dari itu psikis seorang remaja usia 18 sampai 20 tahun harus dipersiapkan dengan matang dan tujuan arah yang benar agar satu sama lain saling menguntungkan.⁸



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁸ Dr. Arri Handayani, *How To Raise Great Family: Mengasuh Anak Penuh Kesadaran* (Jakarta: Penerbit PT Grasindo, 2019) 65.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Melalui pembahasan dalam bab per bab yang telah diteliti, penulis dapat menyimpulkan sedikitnya dua hal yaitu pengaruh butterfly hug dan rasa tawakal bagi anak remaja diantaranya :

Pertama, terapi Butterfly Hug merupakan terapi traumatic penanganan awal atau pertama yang dilakukan seseorang kepada korban yang merasa aneh pada dirinya supaya tidak mengarah ke hal yang negative dan akan berdampak baik kepada yang mempraktekkan terapi tersebut. Menghasilkan ketenangan jangka Panjang jika dilakukan dengan terus menerus, memicu hal positif pada diri klien tanpa merasa aneh karena sudah menjadi hal yang biasa dilakukan seminggu 3x dengan teknik yang benar.

Kedua, terapi Rasa Tawakal mengandung energi positif juga yang akan memasuki alam bawah sadar seseorang dengan kepercayaan masing-masing. Penanganan traumatic dan hilang arah bisa melakukan terapi rasa tawakal ini dengan khusyu' dan niat hanya kepada sang pencipta, selain kepercayaan seseorang harus percaya dengan adanya sang pencipta yang mampu membuat keindahan dan kesehatan jasmani rohani manusia. Sejatinya rasa tawakal berproses lebih jauh jika seseorang mengucapkan berulang hal-hal kebaikan misalnya seperti sholat lima waktu, dan percaya akan adanya sang pencipta yang membuat alam semesta ini berpihak kepada manusia.

Ketika seseorang menerapkan rasa tawakal akan menghasilkan hal baik kepada diri sendiri dan berdampak jalan yang lurus dalam melewati kehidupan sementara didunia ini dengan relax, aman, nyaman didunia ini. Tawakkal adalah suatu sikap mental seorang yang merupakan hasil dari keyakinannya yang bulat kepada Allah, karena di dalam tauhid ia diajari agar meyakini bahwa hanya Allah yang menciptakan segala-

1. Mengamalkan Rasa Tawakal dengan sungguh-sungguh dan hati yang ikhlas tanpa terburu-buru. Ketika dilaksanakan hal-hal kebaikan seputar rasa tawakal maka manusia akan merasakan gelombang kebaikan yang merasuki tubuh manusia yang banyak memiliki masalah ini. Mengamalkannya dengan rasa rileks dan tanpa adanya paksaan akan menjadikan manusia lebih tenang, aman, nyaman dengan segala hal yang diperbuat.
2. Riset ini penulis merasa masih banyak celah didalamnya, meski pembahasan Butterfly Hug dan Rasa Tawakal banyak yang mengangkatnya namun penulis menyakini bahwa masih banyak misteri dibalik Terapi Butterfly Hug dan Rasa Tawakal yang dapat membantu manusia-manusia yang mengalami traumatic tanpa melibatkan obat-obatan. Oleh karena itu perlu dilakukan untuk membantu membuka tabir dibalik Butterfly Hug dan rasa Tawakal ini.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

- Kanafi, M. Ag, Dr. H. Imam. *Ilmu Tasawuf Penguatan Mental Spiritual Dan AKhlak*. Cetakan ke-1. PT. Nasya Expanding Management, 2020.
- Kartikowati, S.Ag, Endang. *PSIKOLOGI AGAMA DAN PSIKOOGI ISLAM*. Pertama. rawamangun, Jakarta: PT Kencana, 2016.
- Kurniawan, Glenna. *Penerapan Stabilitas Psikologis*. Jakarta: Hak Cipta Produksi, 2020.
- Luber, Marilyn. *Eye Movement Desensi Tization and Reprocessing EMOR Scripted Potocols*. Inggris: Spinger Publishing Company, 2009.
- Luviana, Eko Bambang. *Jurnalisme Peduli Anak*. Jakarta: Aliansi Jurnal Independent, 2017.
- Marisa, Cindy. *Penggunaan Terapi Ego Dalam Konseling Perorangan Berbasis Islami Untuk Mengendalikan Emosi Diri*. Vol. 9. Indonesian Journal Of Guidance and Conseling, 2020.
- Melati Tries, Adinda. *Mission*. Bandung: CV. Jejak Anggota KKAPI, 2021.
- Muhammad Fithullah, Gulen. *Tasawuf Untuk Kita Semua*. Republika Penerbit. Jakarta Selatan, 2013.
- Naqiyah, Najlatun. *Konseling Komunikasi Untuk Meningkatkan Potensi Anak Dan Remaja*. Bandung: Media Nusa Creatif, 2021.
- Ningrum, Restia. *Terlalu Sensitiv Tidak Baik*. Solo: Anak Sehat Indonesia, 2019.
- Perdana J.C, Arviani H, Subardja. *Mental Healing in Korean Drama Its Okay to Not Okay*. Jakarta: josar, n.d.

