



# SENI MENCINTAI DIRI SENDIRI

PELUK AKU YANG PERNAH TERLUKA



Editor: Fatimatuzzahro

# **SENI MENCINTAI DIRI SENDIRI**

## **PELUK AKU YANG PERNAH TERLUKA**

### **Penulis :**

Duwi Alimatul Magfiroh  
Dira Rizki Fitriyani  
Wilda Fifi Risqiyah  
Cicilia Lufita Sari  
Elok Agustin  
Muhammad Izza Billah  
Siti Nuril Kaunaeni  
Mohamad Zakaria Husni Fuad  
Muhammad Faris  
Maulana Dwi Syawali

### **Editor :**

Fatimatuzzahro



# **SENI MENCINTAI DIRI SENDIRI: PELUK AKU YANG PERNAH TERLUKA**

© UIN KHAS Press, 2025

Penulis:

Duwi Alimatul Magfiroh

Dira Rizki Fitriyani

Wilda Fifi Risqiyah

Cicilia Lufita Sari

Elok Agustin

Muhammad Izza Billah

Siti Nuril Kaunaeni

Mohamad Zakaria Husni Fuad

Muhammad Faris

Maulana Dwi Syawali

Editor : Fatimatuzzahro

Cover : Mukti Ali

Layout : Mukti Ali

Cetakan Pertama, Agustus 2025

iv+66 hlm, 15 x 23 cm

ISBN : .....

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh :

UIN KHAS PRESS

Jl. Mataram No. 1 Mangli, Kaliwates Jember, Jawa Timur 68136

Website: <https://press.uinkhas.ac.id>

Email: [uinkhaspress@gmail.com](mailto:uinkhaspress@gmail.com)

[uinkhaspress@uinkhas.ac.id](mailto:uinkhaspress@uinkhas.ac.id)

Phone: (0331) 487550, (0331) 427005

# KATA PENGANTAR

Menulis buku ini bukanlah sebuah rencana besar sejak awal. Ia tumbuh pelan-pelan, dari pengalaman yang sederhana, dari percakapan yang singkat, dari kelelahan yang sering kali tidak sempat diceritakan, dan dari pertemuan-pertemuan kecil yang meninggalkan bekas di hati. *Seni Mencintai Diri Sendiri: Peluk Aku yang Pernah Terluka* lahir sebagai ruang refleksi baik bagi penulis maupun bagi siapa pun yang membacanya.

Buku ini disusun dari rangkaian pengalaman pengabdian masyarakat, kegiatan pendidikan, dan interaksi sehari-hari dengan anak-anak, masyarakat desa, serta sesama rekan seperjalanan. Di balik aktivitas yang tampak biasa mengajar di kelas, berbincang di teras rumah warga, membersihkan masjid, hingga duduk bersama setelah hari yang Panjang tersimpan pelajaran tentang empati, ketahanan, dan keberanian untuk memahami diri sendiri secara lebih jujur.

Salah satu benang merah yang mengalir di sepanjang buku ini adalah pengenalan metode *Butterfly Hug*, sebuah teknik sederhana yang membantu individu mengenali, menenangkan, dan menerima emosinya sendiri. Metode ini tidak dihadirkan sebagai konsep psikologis yang rumit, melainkan sebagai praktik yang bumi dan mudah diterapkan, baik dalam konteks pendidikan, pengabdian masyarakat, maupun refleksi personal. Melalui *Butterfly Hug*, buku ini ingin mengingatkan bahwa proses penyembuhan tidak selalu datang dari luar, tetapi bisa dimulai dari pelukan yang kita berikan kepada diri sendiri.

Buku ini tidak menawarkan jawaban pasti atau solusi instan. Ia lebih menyerupai ajakan untuk berhenti sejenak, menarik napas, dan memberi ruang pada diri sendiri ruang untuk merasa, memahami, dan berdamai. Dalam konteks akademik, buku ini diharapkan dapat menjadi jembatan antara pengalaman lapangan dan refleksi teoretis, khususnya dalam bidang pendidikan, psikologi, dan pengabdian kepada masyarakat.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun

sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Semoga buku ini dapat menjadi teman yang hangat bagi pembaca menemani, menguatkan, dan mengingatkan bahwa setiap orang berhak untuk dipeluk, terutama oleh dirinya sendiri.

Jember, 26 Desember 2025

Penulis/Editor

# DAFTAR ISI

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| • KATA PENGANTAR .....                                  | iii |
| • DAFTAR ISI .....                                      | i   |
| • Memeluk Diri Sendiri di Tengah Sunyi .....            | 3   |
| • Belajar Tenang Setelah Luka .....                     | 7   |
| • Merawat Diri yang Pernah Patah .....                  | 11  |
| • Luka yang Tidak Pernah Diajar Cara Berbicara .....    | 16  |
| • Metode Butterfly Hug untuk Mencintai Diri .....       | 20  |
| • Ketika Ruang Belajar Menjadi Ruang Aman .....         | 25  |
| • Menebar Ilmu, Menjalin Kedekatan .....                | 30  |
| • Belajar Hadir dan Menenangkan Diri .....              | 35  |
| • Membagi Ilmu, Menjalin Kebersamaan .....              | 39  |
| • Perjuangan yang Cukup Unik .....                      | 43  |
| • Rasa Lelah yang Menyadarkanku .....                   | 47  |
| • Satu Jam Sejuta Makna .....                           | 52  |
| • Sederhana, Hangat dan Penuh Makna .....               | 56  |
| • Belajar Percaya Diri di Halaman Sekolah .....         | 60  |
| • Dari Tangan yang Sunyi, Lahir Nafas Sebuah Desa ..... | 62  |



## Memeluk Diri Sendiri di Tengah Sunyi

Oleh: Fatimatuzzahro

Aku pertama kali benar-benar memahami arti tenang bukan dari buku, bukan dari ruang kelas, dan bukan dari teori psikologi yang panjang. Aku memahaminya dari sebuah momen sederhana: duduk diam, dada terasa sesak, pikiran penuh, lalu kedua tangan menyilang di dada menepuk bahu kanan dan kiri secara bergantian. Gerakan itu pelan, hampir tak berarti jika dilihat orang lain. Tapi di situlah aku mengenal Butterfly Hug.

Saat itu, aku sedang berada di tengah kegiatan akademik lapangan. Hari-hari berjalan padat, interaksi sosial datang bertubi-tubi, dan ekspektasi akademik terus menempel di kepala. Tubuhku hadir, tapi pikiranku sering tertinggal. Aku menjalani rutinitas seperti mesin yang berjalan rapi, namun di dalamnya ada sesuatu yang mulai retak pelan-pelan. Butterfly Hug datang bukan sebagai solusi instan, tapi sebagai jeda.

Gerakan ini sebenarnya sangat sederhana. Kedua tangan disilangkan di dada, seperti memeluk diri sendiri. Lalu, tangan kanan



menepuk bahu kiri, disusul tangan kiri menepuk bahu kanan, bergantian, pelan, berirama. Napas ditarik perlahan. Tidak ada kata-kata wajib. Tidak ada afirmasi panjang. Hanya tubuh yang diberi kesempatan untuk merasa aman.

Dalam konteks akademik, metode Butterfly Hug sering diperkenalkan sebagai bagian dari teknik grounding atau regulasi emosi. Ia digunakan dalam berbagai pendekatan, mulai dari pendampingan trauma, konseling, hingga kegiatan pembelajaran berbasis empati. Namun, memahami Butterfly Hug hanya sebagai “metode” terasa kurang adil. Karena pada praktiknya, ia lebih mirip bahasa tubuh bahasa yang dipahami sistem saraf, bukan logika.

Aku mulai memperhatikan bagaimana metode ini bekerja, bukan hanya pada diriku, tetapi juga pada orang-orang di sekitarku. Pada mahasiswa yang kelelahan tapi tidak tahu cara berhenti. Pada anak-anak yang terlihat aktif, namun menyimpan kecemasan kecil. Pada diri sendiri, yang sering menuntut kuat tanpa memberi ruang untuk lelah.

Ada satu momen yang membuatku benar-benar yakin bahwa Butterfly Hug bukan sekadar teori.

Seorang anak duduk diam di sudut ruangan. Ia tidak menangis, tidak ribut, tapi tubuhnya kaku. Ketika ditanya, jawabannya pendek-pendek. Aku tidak langsung bicara panjang. Aku hanya duduk di sampingnya, mencontohkan gerakan menyilang tangan di dada. Tidak ada instruksi rumit. Hanya, “Coba ikut, pelan-pelan.”

Beberapa menit berlalu. Bahunya yang semula tegang mulai turun. Napasnya lebih teratur. Ia belum bercerita apa pun, tapi tubuhnya sudah berbicara: aku mulai aman.

Di sinilah letak kekuatan Butterfly Hug. Ia tidak memaksa seseorang untuk bicara, mengingat, atau menjelaskan. Ia memberi



ruang. Dan dalam dunia akademik yang sering menuntut jawaban cepat, ruang seperti ini justru jarang diberikan.

Butterfly Hug bekerja dengan cara yang sangat manusiawi. Ketukan bergantian pada bahu kanan dan kiri membantu otak kembali ke ritme seimbang. Sistem saraf parasimpatik diaktifkan. Tubuh keluar dari mode siaga berlebihan. Secara biologis, ini membantu menurunkan ketegangan. Secara emosional, ini adalah pesan sederhana: kamu tidak sendirian, bahkan saat hanya ada dirimu sendiri.

Yang menarik, metode ini tidak memerlukan alat, tidak membutuhkan ruang khusus, dan tidak bergantung pada latar belakang budaya tertentu. Siapa pun bisa melakukannya. Di kelas, di teras rumah, di sudut ruangan, bahkan di tengah keramaian tanpa menarik perhatian.

Dalam praktik akademik, Butterfly Hug sering dipadukan dengan pendekatan lain. Kadang digabung dengan latihan pernapasan sadar. Kadang disertai refleksi singkat. Kadang hanya menjadi pembuka sebelum diskusi yang lebih dalam. Metode ini fleksibel, tapi tidak kehilangan esensinya.

Aku sendiri sering menggunakannya sebagai jembatan. Jembatan antara lelah dan lanjut. Antara emosi dan logika. Antara tuntutan dan batas diri.

Yang sering dilupakan dalam dunia akademik adalah bahwa manusia bukan hanya kepala yang berpikir, tetapi juga tubuh yang menyimpan pengalaman. Butterfly Hug mengingatkan kita pada hal itu. Ia tidak meminta kita untuk “mengatasi” emosi, tetapi untuk duduk bersama emosi tersebut tanpa menghakimi.

Ada satu pelajaran penting yang aku catat: ketenangan tidak selalu datang dari jawaban. Kadang ia datang dari ritme. Dari ketukan



pelan. Dari keberanian memeluk diri sendiri tanpa merasa lemah.

Dalam konteks pendidikan dan penelitian, mengenalkan Butterfly Hug berarti membuka ruang baru dalam pendekatan pembelajaran yang lebih berempati. Ia mengajarkan bahwa regulasi emosi adalah bagian dari proses belajar. Bahwa memahami diri sendiri adalah fondasi untuk memahami ilmu.

Butterfly Hug bukan pengganti diskusi akademik, bukan pengganti analisis kritis, dan bukan jalan pintas untuk menyelesaikan masalah kompleks. Tapi ia adalah pengingat bahwa sebelum berpikir jernih, tubuh perlu merasa aman. Dan itu adalah pelajaran yang sering luput diajarkan.

Di akhir hari, ketika aktivitas selesai dan suara mulai reda, aku kembali melakukan gerakan itu. Menyilang tangan. Menepuk bahu. Bernapas pelan. Tidak ada yang berubah secara drastis. Dunia tetap sama. Tugas tetap ada. Tantangan tetap menunggu.

Tapi aku lebih utuh saat menghadapinya.

Dan mungkin, itulah esensi Butterfly Hug: bukan menghilangkan beban, melainkan membantu kita cukup kuat untuk membawanya dengan cara yang lebih lembut.

