

## EFEKTIVITAS EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND RESPROCESSING (EMDR) BUTTERFLY HUGS SEBAGAI SELF HEALING STRES KERJA PERAWAT: LITERATURE REVIEW

Rika Endah<sup>1</sup>, Ilma Khairani<sup>2,\*</sup>, Purnama Sari Rezeki<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email: <sup>1\*</sup> [rika\\_endah@usu.ac.id](mailto:rika_endah@usu.ac.id), <sup>2</sup> [ilmakhairani24@gmail.com](mailto:ilmakhairani24@gmail.com), <sup>3</sup> [purnamasambas91@gmail.com](mailto:purnamasambas91@gmail.com)

\* corresponding author : [rika\\_endah@usu.ac.id](mailto:rika_endah@usu.ac.id)

### Abstract

*Nurses are required to provide quality and excellent health services. Nurses are responsible for treating their patients until they recover psychologically. And have pressure and workload in a shift system. Such nursing conditions require nurses to carry out their responsibilities so that they can cause stress. The practice of psychotherapy called the EMDR butterfly hug should help nurses reduce stress. By using comforting thoughts, the butterfly hug is a therapy technique used to maintain emotional stability and calm the mind. The research method used is a narrative literature review of 11 references by taking from the Science Direct, Proquest, Ebsco and Google Scholar databases from 2019 to 2023 using the keywords "Eye Movement Desensitization and Resprocessing (EMDR) OR Butterfly Hugs OR EMDR Self Healing AND Nurse". The results of the study indicate that implementing the Butterfly Hugs and Eye Movement Desensitization and Resprocessing (EMDR) strategies can reduce self-healing work stressors for nurses. The analysis of the research method was widely studied using descriptive methods with a qualitative approach. The implementation of Eye Movement Desensitization and Resprocessing (EMDR) OR Butterfly Hugs OR EMDR Self Healing AND Nurse strategies can provide a reduction in work stressors and self-healing for nurses for the present and future.*

**Keywords:** *EMDR Butterfly Hug, Nursing, Stress*

### Abstrak

Perawat dituntut untuk memberikan pelayanan kesehatan yang memiliki mutu dan secara prima. Perawat memiliki tanggung jawab terhadap pengobatan pada pasien nya sampai sembuh secara psikologis. Dan memiliki tekanan maupun beban kerja dalam sistem shift. Keadaan keperawatan yang demikian menuntut perawat melaksanakan tanggung jawabnya sehingga dapat menimbulkan stres. Praktik psikoterapi yang disebut pelukan kupu-kupu EMDR seharusnya membantu perawat mengurangi stres. Dengan menggunakan pikiran yang menghibur, pelukan kupu-kupu adalah teknik terapi yang digunakan untuk menjaga stabilitas emosi dan menenangkan pikiran. Metode penelitian yang digunakan adalah *narrative literatur review* pada 11 rujukan dengan mengambil dari database Science Direct, Proquest, Ebsco dan Google Scholer dari tahun 2019 hingga 2023 dengan menggunakan kata kunci "*Eye Movement Desensitization and Resprocessing (EMDR) OR Butterfly Hugs OR EMDR Self Healing AND Nurse*". Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa dengan menerapkan strategi Butterfly Hugs dan Eye Movement Desensitization and Resprocessing (EMDR) dapat menurunkan stresor kerja penyembuhan diri bagi perawat. Analisis metode penelitian banyak diteliti dengan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penerapan strategi *Eye Movement Desensitization and Resprocessing (EMDR) OR Butterfly Hugs OR EMDR Self Healing AND Nurse* dapat memberikan penurunan stresor kerja dan penyembuhan diri bagi perawat untuk masa sekarang dan masa mendatang.

**Kata kunci:** EMDR Butterfly Hug, Perawat, Stres

## Pendahuluan

Kemampuan suatu rumah sakit untuk berhasil melaksanakan tugasnya ditunjukkan dengan tingginya kualitas pelayanannya. Oleh karena itu, untuk menyediakan sarana dan prasarana yang memadai serta pelayanan keperawatan yang optimal, perawat harus memberikan pelayanan kesehatan yang bermutu.

Perawat memiliki tanggung jawab terhadap pengobatan pada pasiennya sampai sembuh secara psikologis. Dan memiliki tekanan maupun beban kerja dalam sistem shift. Situasi perawat yang seperti ini menuntut perawat dalam menjalankan tugasnya sehingga dapat menjadi sumber stres. Karena tingkat stres yang tinggi dalam bekerja, perawat seringkali merasa bosan sehingga dapat berdampak pada produktivitasnya. Stres di tempat kerja dapat menyebabkan kinerja perawat di bawah standar (Banoğlu & Korkmazlar, 2022) (Ahmad & Vera, 2019). Mengelola kondisi stres ini perlu adanya upaya menenangkan diri secara fisiologis dan mental.

Terapi EMDR (*Eye Movement Desensitization & Reprocessing*) dikembangkan oleh Francine Shapiro, berdasarkan model teoritis pemrosesan informasi adaptif. EMDR adalah jenis psikoterapi yang menggunakan pendekatan terorganisir untuk menangani komponen ingatan intrusif masa lalu, sekarang, dan masa depan untuk mengatasi berbagai situasi kehidupan yang tidak menyenangkan. Teknik stimulasi bilateral seperti gerakan mata, ketukan, pelukan kupu-kupu, dan suara dering digunakan dalam terapi ini (Jarero & Lucina, 2021).

Untuk mengurangi beban ketegangan emosional atau peristiwa menyakitkan, teknik pelukan kupu-kupu merupakan terapi yang menggabungkan keuntungan mendasar dari melakukan teknik tersebut sendiri dengan stimulasi bilateral (Rutstein, 2020). Metode pelukan kupu-kupu ini, yaitu dengan menyilangkan kedua tangan di depan dada dan mengepakkannya seperti sayap kupu-kupu sambil menarik napas dalam-dalam, bermanfaat untuk meningkatkan penerimaan diri karena mendorong perbaikan diri tanpa bantuan orang lain. (Arviani dkk, 2021).

Metode psikoterapi yang dikenal dengan sebutan pelukan kupu-kupu “EMDR” (*Eye Movement Desensitization & Reprocessing*) diharapkan dapat mengurangi stres pada perawat. Dengan menggunakan pikiran yang menghibur, pelukan kupu-kupu adalah teknik terapi yang digunakan untuk menjaga stabilitas emosi dan menenangkan pikiran. Metode *butterfly hug* memiliki efek untuk mengendalikan dan meminimalisir emosi, manfaat lainnya yaitu dapat mengatasi kecemasan, membuat perasaan jauh lebih baik, meningkatkan rasa percaya diri seseorang, dan bahkan dapat memulihkan dari rasa trauma. Teknik ini dapat memberikan kenyamanan bagi perawat yang mengalami peningkatan stres dan dapat menjadi *self healing* pada perawat.

Stres yang berhubungan dengan pekerjaan didefinisikan sebagai ketidaknyamanan mental dan fisik yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk menyesuaikan sumber daya atau persyaratan pekerjaan dengan kualitas yang diinginkan. Hal ini dapat memberikan

tekanan pada perawat dan meningkatkan tingkat stres mereka, sehingga memerlukan penggunaan penyembuhan diri sebagai mekanisme yang meyakinkan untuk menurunkan tingkat stres. *Self healing* adalah perilaku seseorang yang bertujuan untuk menyembuhkan diri yang dapat dimotivasi oleh diri sendiri yang biasanya diakibatkan oleh gangguan psikologis. *Self healing* ini dapat dilakukan secara mandiri 2 kali dalam sehari dengan waktu 10-15 menit. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Efektivitas *Eye Movement Desensitization and Resprocessing (EMDR) Butterfly Hugs* Sebagai *Self Healing* Stres Kerja Pada Perawat.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan *narrative literatur review* pada 11 rujukan dengan mengambil dari database Science Direct, Proquest, Ebsco dan Google Scholer dari tahun 2019 hingga 2023 dengan menggunakan kata kunci “Eye Movement Desensitization and Resprocessing (EMDR) OR Butterfly Hugs OR EMDR Self Healing AND Nurse”.

Desain tes pra-pasca satu kelompok tanpa kontrol digunakan dalam penelitian EMDR Butterfly Hugs. Evaluasi stres pre-test menggunakan PSS-10 merupakan langkah pertama dalam proyek studi ini. Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) adalah kuesioner laporan diri berisi 10 item yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres pada subjek penelitian dengan mengukur tingkat stres mereka selama beberapa bulan terakhir.

Responden mendapat bantuan setelah evaluasi pre-test. Pelukan kupu-kupu EMDR yang dilanjutkan dengan pemberian posttest. Menawarkan pelukan kupu-kupu kepada responden dan EMDR (Desensitisasi dan Pemrosesan Ulang Gerakan Mata) akan menjadi intervensi yang diterapkan. Validitas kuesioner Perceived Stress Scale-10 telah diuji (Prasetya et al., 2020).

## Hasil dan Pembahasan

### a. Stres Kerja

Stres merupakan reaksi seseorang terhadap keadaan yang mengancam atau berubah (Hidayati & Harsono, 2021). Lebih lanjut, stres juga dapat digambarkan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak nyaman yang berasal dari sumber luar dan disebabkan oleh kesadaran bahwa integritas atau keberadaan seseorang dalam bahaya dan bahwa seseorang perlu mengerahkan seluruh energinya untuk membela diri (Donsu, 2017).

Stres di tempat kerja merupakan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stres di tempat kerja; Faktor internal yang mempengaruhi stres kerja antara lain temperamen dan persepsi karyawan. Dengan kata lain, respons terhadap rangsangan sangat bergantung pada individu; masalah internal belum tentu menjadi akar penyebab stres terkait pekerjaan. Stres di tempat kerja dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, antara lain konflik peran, struktur organisasi, pengembangan karir, dan keadaan pekerjaan (Rustiana & Cahyati, 2012). Kekerasan di tempat kerja, strategi koping, beban kerja fisik dan mental,

serta faktor lainnya berhubungan dengan stres kerja pada perawat (Suhadi & Sukurni, 2021).

Ada tiga kategori indikator stres: perilaku, fisiologis, dan psikologis. Reaksi psikologis tersebut antara lain agitasi, ketidakpastian, dan kecemasan. Masalah kesehatan termasuk mual, vertigo, dan insomnia merupakan indikasi reaksi fisiologis. Ciri-ciri respons perilaku meliputi tugas-tugas yang ditunda, (Intansari & Dwiantoro, 2021).

Sistem tubuh dalam menangani stres sebagian besar bergantung pada sistem saraf otonom (ANS), yang merupakan tempat dimulainya proses stres. Sebagai reaksi terhadap stres, sistem saraf simpatik (SNS) terpicu, yang mengontrol beberapa proses fisiologis dalam tubuh dan memungkinkan organisme menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Banyak hormon disekresi oleh hipotalamus selama reaksi stres. Hormon yang dikenal sebagai corticotropin-releasing hormone (CRH) adalah penyebab stimulasi kelenjar pituitari dan awal dari jalur respons stres yang sangat terkontrol. Kelenjar pituitari melepaskan hormon ke dalam aliran darah, termasuk hormon adrenokortikotropik (ACTH), yang membantu menyeimbangkan reaksi tubuh yang diatur secara ketat terhadap stres. Amygdale mendukung regulasi emosional selama situasi stres dengan mengurangi kecemasan dan ketakutan. Stres menyebabkan gangguan singkat pada aktivitas otak prefrontal, yang mengontrol kemampuan perencanaan, perhatian, dan pemecahan masalah. Wilayah pons yang dikenal sebagai lokus coeruleus sangat penting dalam sintesis neurotransmitter norepinefrin. Komponen kunci dari proses pengiriman pesan SNS selama respons melawan-atau-lari adalah norepinefrin.

Inti hipotalamus, Amygdale, dan Raphe, serta perluasan sarafnya ke setiap wilayah lain di otak dan sumsum tulang belakang, memberikan masukan ke area tertentu di otak ini. Serotonin terlibat dalam pengaturan suasana hati, khususnya dalam konteks stres dan kecemasan atau depresi. Hormon stres diproduksi langsung oleh kelenjar adrenal dan dilepaskan saat situasi stres. Kelenjar endokrin hipotalamus, hipofisis, dan adrenal berinteraksi secara rumit dan tunduk pada berbagai rangsangan, membentuk sumbu hipotalamus hipofisis adrenal (HPA). Tubuh menggunakan sumbu HPA, sistem multi-tahap, untuk mengirim pesan dari satu tempat di tubuh ke tempat lain. Setiap tahap menerima umpan balik dari pembawa pesan mengenai apa yang telah dilakukan pada tahap sebelumnya untuk memperkuat atau melemahkannya, selain mengirimkan informasi untuk mendorong bidang berikutnya (mekanisme umpan balik). (Shahsavarani, Azad Marz Abadi, & Hakimi Kalkhoran, 2015).

Stres kerja dapat mengakibatkan berbagai gejala, termasuk gangguan tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, keringat berlebih, kehilangan nafsu makan, penurunan energi, dan sejumlah kesalahan dan kegagalan baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Gejala emosional dapat mencakup mudah tersinggung, gelisah dan cemas, sedih, menangis, dan depresi, mudah tersinggung, agresi terhadap orang lain, kecenderungan bermusuhan dan kekerasan, kelesuan mental, dan gejala intelektual seperti pelupa, kebingungan, sulit berkonsentrasi, kinerja dan produktivitas kerja yang buruk, melamun berlebihan, membuat banyak kesalahan di tempat kerja, kehilangan selera humor yang sehat, dan merasa tertutup serta tidak berdaya (Rustiana & Cahyati, 2012).

Stres di tempat kerja dapat mengakibatkan berbagai penyakit fisik, termasuk tekanan darah tinggi, sakit maag, gangguan menstruasi, gangguan pencernaan, alergi, serangan asma, dan penyakit arteri koroner. Hal ini juga dapat menyebabkan kecelakaan kerja, terutama pada pekerjaan yang memerlukan kinerja tinggi atau kerja shift, serta ketidakhadiran karyawan karena sakit atau kelelahan. (karyawan kehilangan motivasi untuk bekerja) (Rustiana & Cahyati, 2012).

## **b. EMDR (*Eye Movement Desensitization And Reprocessing*) Butterfly Hug**

EMDR adalah teknik psikoterapi yang dirancang untuk membantu orang melewati berbagai situasi menyakitkan dengan menggunakan pendekatan metodis untuk menghilangkan kenangan mengganggu dari masa lalu, sekarang, dan masa depan. Teknik stimulasi bilateral seperti gerakan mata, ketukan, pelukan kupu-kupu, dan suara dering digunakan dalam terapi ini (Jarero & Artigas, 2016). Pelukan kupu-kupu EMDR diciptakan pada tahun 1998 oleh Lucina (Lucy) Artigas, seorang dokter Meksiko. Metode terapi yang mudah digunakan yang disebut pelukan kupu-kupu EMDR dikatakan dapat mengurangi stres pengasuh. Cara tambahan untuk menenangkan pikiran adalah metode pelukan kupu-kupu, yang melibatkan penggunaan pikiran penyembuhan diri untuk memberikan kenyamanan dan ketenangan kepada perawat. Hal ini dapat dilakukan secara individual. (Suara & Retnaningsih, 2023).

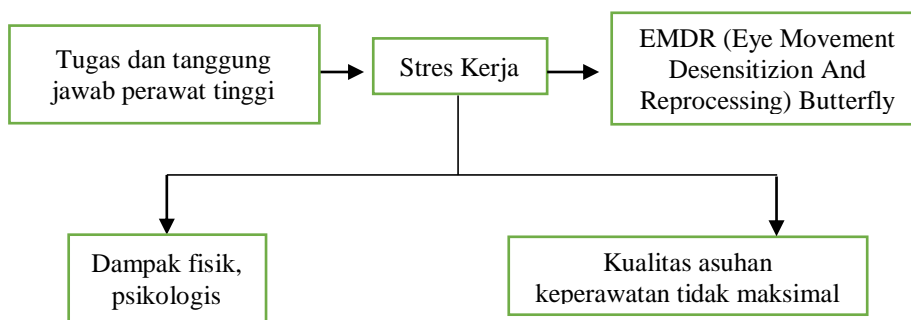
Protokol dan prosedur terapi EMDR (*Eye Movement Desensitization And Reprocessing*) dilakukan sela 2 sampai 3 menit (Hase, 2021) :

1. History taking, untuk menentukan subjek yang tepat untuk terapi dan merencanakannya.
2. Persiapan dan stabilisasi, menyiapkan subjek untuk setiap gangguan selama sesi terapi.
3. Penilaian, mengidentifikasi tujuan elemen kenangan, perasaan fisik dan kognitif negatif.
4. Desensitisasi dengan gerakan bilateral: gunakan pendengaran untuk memproses ulang kenangan atau peristiwa yang menyusahkan, bayangkan situasi sedih yang telah Anda alami dengan mata terbuka atau sebagian tertutup (tidak sepenuhnya tertutup).
5. Instalasi, mendorong optimisme.
6. Body Scan, mengidentifikasi gejala fisik di seluruh tubuh dengan skala 0–10, di mana 0 menunjukkan tidak ada keluhan dan 10 menunjukkan keluhan yang signifikan.
7. Pelukan Kupu-kupu Letakkan tangan di dada, telapak tangan menghadap badan, dan jalin ibu jari. Sesuai keinginan Anda, lakukan gerakan-gerakan secara bergantian. Misalnya, ketuk dengan tangan kanan terlebih dahulu, lalu tangan kiri. Bernapaslah dalam-dalam dan perlahan melalui perut Anda. Amati apa yang ada dalam pikiran Anda tanpa berusaha mengubah, memverifikasi, atau menghapus apa pun yang terlintas dalam pikiran. Periksa tingkat interferensi, yang berkisar dari 0 (tidak ada interferensi) hingga 10 (tertinggi). Ulangi langkah 3 dan 4 hingga tingkat interferensi turun ke tingkat antara 0 dan 3 jika berada di antara 4 dan 10.
8. Penutup, mengembalikan topik ke keseimbangan emosional dan evaluasi ulang.

### c. Self Healing terapi *butterfly hug*

Penyembuhan diri adalah proses yang memungkinkan kita melewati luka emosional dan keinginan kuat untuk melepaskan diri dari rasa sakit tanpa bantuan orang atau media lain. Penyembuhan diri adalah upaya untuk lebih memahami diri sendiri dan tumbuh dari kemunduran dan tantangan. (Perdana, Arviani, & Subarja, 2021).

### d. Kerangka teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Tabel 1. Efektivitas *Eye Movement Desensitization and Resprocessing (EMDR) Butterfly Hugs* Sebagai *Self Healing: Literature Review*

No	Judul Penelitian	Penulis	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Kesimpulan	Link Jurnal
1	Efficacy of the eye movement desensitization and reprocessing group protocol with children in reducing posttraumatic stress disorder in refugee children (2022)	Koksal Banoglu, Umran Korkmazla	Untuk mengetahui pengaruh EMDR yang mengalami gangguan stress pascatrauma pada kalangan anak-anak pengungsi.	Metode ini merupakan intervensi terkenal untuk pengobatan PTSD. Diuji melalui studi uji coba terkontrol secara acak dengan anak-anak pengungsi Suriah	Mayoritas anak-anak yang menjadi korban (59%) adalah laki-laki (n = 36). Tiga puluh delapan peserta (62%) melaporkan kehilangan anggota keluarga. Data demografi tidak berbeda secara signifikan antara kelompok EMDR dan kelompok kontrol.	Studi ini menunjukkan bahwa penggunaan EMDR-GP/C dalam pemulihan trauma berbasis komunitas untuk anak-anak pengungsi tidak hanya efektif tetapi juga efektif. juga cukup praktis, lebih ekonomis, dan tidak memakan banyak waktu. Diberikan kemanjuran protokol pengobatan kelompok tersebut, hasil kami memiliki implikasi yang sangat penting bagi kota metropolitan yang menampung pengungsi.	<a href="https://www.sciencedirect.com/elsevier/author/abs/pii/S2468749921000417">https://www.sciencedirect.com/elsevier/author/abs/pii/S2468749921000417</a>
2	Butterfly Hug to Reduce Anxiety on Elderly (2021)	Pria Wahyu Romadhon Girianto Dhina Widayati,	mengetahui efektivitas pelukan kupu-kupu terhadap	Desain penelitian yang digunakan adalah pre-	separuh responden (50,0%) mengalami kecemasan berat,	Ada efek pelukan kupu-kupu metode tingkat kecemasan lansia di UPT PSTW Jombang-Kediri.	<a href="http://jnk.phb.ac.id/index.php/jn">http://jnk.phb.ac.id/index.php/jn</a>

		Syahdila Sabrina Agusti	tingkat kecemasan pada lansia.	experimental design dengan pendekatan one group pre and post test design. Populasi penelitian sebanyak 60 orang dan sampel sebanyak 18 responden yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen tingkat kecemasan menggunakan kuesioner GAI.	separuh responden (50,0%) mengalami kecemasan sedang. Hasil post-test menunjukkan separuh responden (50,0%) mengalami kecemasan sedang dan separuh responden (50,0%) mengalami kecemasan ringan. p-value 0,003 dan = 0,05 (0,003 0,05) artinya ada pengaruh Butterfly Hug terhadap tingkat kecemasan pada lansia.		<a href="#">k/article/vi ew/737</a>
3	Randomized controlled trial: Comparing the effectiveness of brief group cognitive behavioural therapy and group eye movement desensitisation and reprocessing interventions for PTSD in internally displaced persons, administered by paraprofession als in Northern Iraq (2023)	Cecile Bizouerne, Elisabetta Dozio Endale Dlasso	Membandin gkan efektivitas terapi perilaku kognitif dan intervensi EMDR	Pelatihan TF-CBT dan EMDR Group Traumatic Episode Protocol (G-TEP) diberikan oleh dua penulis artikel ini selama empat hari.	Kedua populasi tetap memiliki gejala klinis, meskipun terdapat efek pengobatan yang signifikan. Tidak ada perbedaan statistik antara kedua perlakuan.	Temuan ini membuka kemungkinan untuk meningkatkan intervensi EMDR G-TEP atau TF-CBT dalam kelompok yang dilakukan oleh paraprofessional untuk mengurangi gejala PTSD dalam program kemanusiaan.	<a href="https://www.sciencedirect.com.usuproxy.usu.ac.id/science/article/pii/S2468749923000509">https://www.sciencedirect.com.usuproxy.usu.ac.id/science/article/pii/S2468749923000509</a>

4	Edukasi Terapi Butterfly Hug untuk Menurunkan Masalah Psikososial: Ansietas pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar (2023)	Akbar Harisa, Suci Ahliyatul Muinra	meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengatasi kecemasan yang dialami.	Metode yang digunakan adalah demonstrasi dengan media leaflet dan banner sebagai bahan bacaan yang bisa menambah wawasan masyarakat terkait kecemasan dan terapi relaksasi butterfly hug	Hasil yang dicapai dari kegiatan penyuluhan ini, yaitu masyarakat mengerti, memahami, dan dapat menjelaskan dengan benar terkait masalah psikososial yakni kecemasan serta cara penanganannya dengan teknik relaksasi butterfly hug.	Kegiatan penyuluhan terapi butterfly hug untuk menurunkan kecemasan merupakan kegiatan yang penting dilakukan dalam membantu menambah literasi kesehatan masyarakat, khususnya di wilayah kerja Tamalanrea Jaya. Kegiatan ini meliputi pemaparan materi mengenai kecemasan dan demonstrasi terapi butterfly hug dengan menggunakan media leaflet dan banner sebagai bahan bacaan masyarakat.	<a href="https://www.researchgate.net/publication/376141556">https://www.researchgate.net/publication/376141556</a> <a href="https://www.researchgate.net/publication/376141556">Edukasi Terapi Butterfly Hug untuk Menurunkan Masalah Psikososial Ansietas</a>
5	Terapi Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) untuk penanganan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) (2023)	Wahyu Nur Annisa	untuk memberikan gambaran umum tentang konsep EMDR dan bagaimana teknik tersebut dapat diterapkan untuk mengatasi PTSD pada klien	digunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis.	EMDR dapat digunakan sebagai aplikasi dalam konseling PTSD untuk membantu klien dalam mencapai kembali Kehidupan Efektif Sehari-hari. Metode EMDR dapat membantu klien mengangkat materi traumatik yang telah lama tersimpan dan menggantinya dengan pikiran baru yang lebih adaptif, sehingga dapat mencapai kesembuhan.	Eye moving desensitization and reprocessing (EMDR) mampu menjadi salah satu teknik dalam penanganan gangguan stres pascatrauma. Terapi EMDR memiliki tujuan untuk memproses kembali ingatan traumatis dengan cara yang lebih positif, sehingga memungkinkan klien mengalami perubahan dalam pandangan mereka terhadap peristiwa traumatis	<a href="http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/4484">http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/4484</a>
6	Efektifitas Eye Movement Desensitization and Reprocessing Butterfly Hugs sebagai Self Healing untuk Stres Kerja Perawat	Eviwindha Suara, Dwi Retnaningsih	menyelidiki efektifitas EMDR butterfly hug dalam mengatasi stres perawat selama bekerja. EMDR butterflies hugs dapat dilakukan oleh perawat dengan	menggunakan metode kuasi eksperimen dengan pendekatan satu kelompok (onegroup pre-post test design without control).	EMDR butterflies hugs secara signifikan mengurangi gejala stres, EMDR butterflies hugs dapat digunakan secara cepat sebagai bantuan segera sehingga mencegah terjadinya stres kronis dan sebagai self healing untuk menurunkan stres	Stres terkait pekerjaan adalah gangguan fisik dan emosional yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara keterampilan, sumber daya atau kebutuhan karyawan yang timbul dari lingkungan kerja. Kondisi ini dapat menimbulkan stres akibat beban kerja yang terkadang dianggap tidak sesuai dengan kondisi fisik, psikis, dan emosional sehingga perawat membutuhkan perlindungan, dukungan kesehatan mentalnya. Studi ini	<a href="https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1130">https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1130</a>



			mudah dan kapan saja.		perawat dalam bekerja.	menunjukkan bahwa EMDR (Eye Movement Desensitization And Reprocessing) butterfly hug, secara signifikan mengurangi gejala stres, EMDR butterfly hug dapat digunakan secara cepat sebagai bantuan segera dengan cara untuk menerima diri sendiri dengan membuat sugesti untuk merasa lebih baik tentang diri sendiri	
7	Pengaruh Metode Self Healing Dengan Teknik Butterfly Hug Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Surakarta (2023)	Lidya Putri Sahuri Teguh Kurniawan Mutiara Dewi Listiyanawati	untuk mengetahui pengaruh metode self healing dengan tehnik butterfly hug terhadap kecemasan pasien pre operasi section caesara di RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Surakarta.	Jenis penelitian kuantitatif, menggunakan desain penelitian Quasi Experiment pre test and post test without control.	Berdasarkan hasil analisa dari uji Wilcoxon didapatkan p value 0,016, dimana p value $0,016 < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi self healing dengan tehnik butterfly hug terhadap kecemasan pasien pre operasi section caesara di RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Surakarta	Terdapat Pengaruh Metode Self Healing dengan Tehnik Butterfly Hug terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea dengan nilai p value = 0,016 ( p value < 0,05).	<a href="https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/4238/">https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/4238/</a>
8	EMDR versus waiting list in individuals at clinical high risk for psychosis with post-traumatic stress symptoms: A randomized controlled trial (2023)	Jie Zhao a,b, Dong-Yang Chen a,b, Xian-Bin Li a,b, Ying-Jun Xi a,b, Swapna Verma c,d, Fu-Chun Zhou a,b,*, Chuan-Yue Wang a,b	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji kemanjuran dan keamanan Desensitisasi dan Pemrosesan Ulang Gerakan Mata (EMDR) pada individu di CHR dengan PTSD komorbiditas atau PTSD	Metode kualitatif dengan menggunakan desain inklusi dan eksklusif	Dua puluh enam peserta kelompok EMDR dan seluruh peserta kelompok WL menyelesaikan penelitian. Analisis kovarians menunjukkan penurunan skor rata-rata CAPS yang lebih besar ( $F = 23.2$ , Partial $\eta^2 = 0.3$ , $P < 0,001$ ), skala positif SIPS ( $F = 17,8$ , Partial $\eta^2 = 0,25$ , $P < 0,001$ ) dan semua inventaris	Pengobatan EMDR tidak hanya efektif memperbaiki gejala traumatis, namun juga secara signifikan mengurangi gejala psikotik yang dilemahkan dan menghasilkan tingkat remisi CHR yang lebih tinggi. Studi ini menyoroti perlunya menambahkan komponen yang berfokus pada trauma ke dalam pendekatan intervensi dini psikosis saat ini	<a href="https://www.sciencedirect.com.usuproxy.usu.ac.id/science/article/pii/S0920996423001561">https://www.sciencedirect.com.usuproxy.usu.ac.id/science/article/pii/S0920996423001561</a>

			subthreshold dalam uji coba terkontrol secara acak.		penilaian mandiri pada kelompok EMDR dibandingkan pada kelompok WL. Peserta dalam kelompok EMDR lebih mungkin mencapai remisi CHR dibandingkan dengan kelompok WL pada titik akhir (60,7% vs 31%, P = 0,025).		
9	Systemic family therapy and EMDR therapy: An integrative approach (2022)	Michel Silvestrea,b, Camile Louise Tarquinniob	Untuk menunjukkan efektivitas klinis dari kombinasi terapi keluarga sistemik dengan terapi EMDR	Penelitian menggunakan metode kualitatif	Klinis integratif meningkatkan kemampuan untuk mengatasi kompleksitas trauma keluarga dan berperan dalam memungkinkan anak membangun narasi yang kongruen yang memungkinkan pelepasan emosi negatif yang terkait dengan peristiwa traumatis atau stress	Pendekatan integratif yang menggabungkan terapi keluarga sistemik dan terapi EMDR memungkinkan strategi yang lebih efisien dan komprehensif untuk mengatasi trauma dan dampaknya terhadap dinamika keluarga dan fungsi individu	<a href="https://www.sciencedirect.com/elsevier/locate/jpsy">https://www.sciencedirect.com/elsevier/locate/jpsy</a>
10	Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi (2021)	M. Anis Bachtiar, Aun Falestien Faletehan	Untuk menguji pengaruh self-healing terhadap kemampuan pengendalian emosi remaja	Dengan menggunakan pendekatan eksperimen kuantitatif berbasis desain pre-test dan post-test, studi ini menjelaskan bagaimana sebuah pelatihan dan praktek selfhealing terstruktur	self-healing yang melibatkan proses pengembangan spiritual (misal: pembaiatan, pengajian) dan penguatan raga (misal: pencak silat, pelatihan pernafasan), temuan riset juga menunjukkan bahwa pelatihan self-healing berdampak positif terhadap	Self-healing memiliki dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi. Selain indikator pada ledakan emosi dan kesulitan dalam pengambilan keputusan yang masih dialami peserta setelah post-test, mayoritas siswa menunjukkan indikasi perubahan positif karena bisa menghilangkan indikator-indikator emosi negatif lain seperti merasa jengkel, merasa gelisah, merasa frustrasi karena harus menunggu sesuatu, selalu	<a href="https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1327">https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1327</a>

				bisa membantu seseorang dalam mengendalikan emosi.	kemampuan siswa dalam mengendalikan emosinya.	berfikir negatif, merasa sulit berkonsentrasi, merasa marah, dan merasa kehilangan rasa humor.	
11	Pengaruh Penerapan Teknik Butterfly Hug Dan Promosi Koping Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Masalah Ketidakberdayaan (2019)	Ardina Mispa Mar'atussolikhah, Reza Fajar Amalia, Koernia Nanda Pratama	Untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik pelukan kupu-kupu dan meningkatkan koping pada pasien penyakit ginjal kronis dengan masalah ketidakberdayaan.	Dengan metode studi kasus menggunakan penerapan praktik berbasis bukti dalam asuhan keperawatan.	Setelah dilakukan intervensi dengan teknik pelukan kupu-kupu dan promosi coping pada pasien penyakit ginjal kronik dengan masalah ketidakberdayaan selama tujuh hari, terjadi peningkatan pemberdayaan pasien yang signifikan. Ditunjukkan dengan skor evaluasi respon ketidakberdayaan setelah menderita gagal ginjal kronik. Sebelum dilakukan intervensi skor = 39 berada pada tingkat ketidakberdayaan	Penerapan teknik pelukan kupu-kupu dapat mendorong pasien untuk mengembangkan perasaan positif seperti lebih percaya diri, tenang, lebih menerima kondisinya saat ini, dan mampu berkomunikasi lebih baik dengan orang lain. Sementara itu, promosi koping membantu pasien untuk menggunakan kemampuan dan sistem pendukungnya untuk mengatasi stresor. Oleh karena itu, kombinasi teknik pelukan kupu-kupu dengan coping promosi dianjurkan untuk pasien penyakit ginjal kronis dengan masalah ketidakberdayaan karena terbukti efektif, tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya, dan mudah dilakukan	<a href="http://bionursing.fike.s.unsoed.ac.id/bion/index.php/bionursing/article/view/2">http://bionursing.fike.s.unsoed.ac.id/bion/index.php/bionursing/article/view/2</a>

## Kesimpulan

Stres terkait pekerjaan adalah gangguan fisik dan emosional yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara keterampilan, sumber daya, atau kebutuhan karyawan di tempat kerja. Kondisi ini dapat menimbulkan stres karena beban kerja yang terkadang dianggap tidak sesuai dengan kondisi fisik, psikis, dan emosional karyawan, sehingga perawat membutuhkan perlindungan dan dukungan dari kesehatan mentalnya. Studi ini menunjukkan bahwa pelukan kupu-kupu EMDR (Eye Movement Desensitization And Reprocessing) secara signifikan mengurangi gejala stres. Pelukan kupu-kupu, atau EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), adalah cara cepat sebagai bantuan segera dengan cara untuk menerima diri sendiri dengan membuat sugesti untuk merasa lebih baik tentang diri sendiri sehingga mencegah terjadinya gejala stres kronis. EMDR Butterfly Hug dipandang sebagai metode penyembuhan diri yang membantu mengurangi stres yang dialami perawat di tempat kerja.

## Referensi

- Ahmad, S. N. A., & Vera, A. (2019). Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Kinerja Perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 36–42.
- 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)*, 6(3), 346–356.
- Banoğlu, K., & Korkmazlar, Ü. (2022). Efficacy of the eye movement desensitization and reprocessing group protocol with children in reducing posttraumatic stress disorder in refugee children. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 6(1), 100241.
- Donsu, J. D. T. (2017). Psikologi Keperawatan; Aspek-aspek Psikologi.
- Hase, M. (2021). The Structure of EMDR Therapy: A Guide for the Therapist. *Frontiers in Psychology*, 12(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660753>
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Intansari, P. K., & Dwiantoro, L. (2021). Kajian Literatur: upaya Menurunkan Stres Kerja Perawat Igd melalui Penerapan Kepemimpinan Transformasional. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(2), 117–126.
- Jarero, I., & Artigas, L. (2016). The EMDR therapy butterfly hug method for self-administered bilateral stimulation. *Unpublished. Doi*, 10.
- Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Stress kerja dengan pemilihan strategi coping. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 149–155.
- Shahsavarani, A. M., Azad Marz Abadi, E., & Hakimi Kalkhoran, M. (2015). Stress: Facts and theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230–241.
- Silvestre, M., & Tarquinio, C. L. (2022). Systemic family therapy and EMDR therapy: An integrative approach. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 6(4), 100291.
- Suara, E., & Retnaningsih, D. (2023). Efektifitas Eye Movement Desensitization And Reprocessing Butterfly Hugs Sebagai Self Healing Untuk Stres Kerja Perawat. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1573–1580. Retrieved from <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Suhadi, S., & Sukurni, S. (2021). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES KERJA PERAWAT DI RUANG IGD RUMAH SAKIT: SISTEMATIK REVIEW. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 13(4), 48–58.