



## **EFEKTIFITAS *EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING BUTTERFLY HUGS* SEBAGAI *SELF HEALING* UNTUK STRES KERJA PERAWAT**

Eviwindha Suara<sup>1</sup>, Dwi Retnaningsih<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Rumah Sakit Umum Tugurejo, Jl. Walisongo KM 8,5 No.137, Tambakaji, Ngaliyan, Semarang, Jawa Tengah 50185, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Ners, Fakultas Keperawatan Bisnis dan Teknologi, Universitas Widy Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12, Krapyak, Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah 50146, Indonesia

\*[dwi.retnaningsih@uwhs.ac.id](mailto:dwi.retnaningsih@uwhs.ac.id)

### **ABSTRAK**

Tugas perawat dalam pekerjaannya memiliki tingkat stress yang tinggi dikarenakan dengan perawat dalam pekerjaannya langsung berhadapan dengan pasien yang memiliki diagnosa penyakit serta reaksi yang berbeda. Perawat bertanggung jawab atas keadaan kritis, ketegangan, kebosanan, masalah ketakutan pasien, keluhan dan mekanisme pertahanan yang terjadi pada pasien. Situasi tersebut dapat menjadi sumber stress yang potensial dan berpengaruh terhadap kinerja perawat. Dibutuhkan upaya mengelola kondisi stress dengan mencoba menenangkan diri dan menenangkan pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efektifitas EMDR *butterfly hug* dalam mengatasi stress perawat selama bekerja. EMDR *butterflies hugs* dapat dilakukan oleh perawat dengan mudah dan kapan saja. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuasi eksperimen dengan pendekatan satu kelompok (*one-group pre-post test design without control*). Metode pengumpulan data dengan memberikan intervensi pada responden, yang sebelumnya dilakukan observasi tingkat stress perawat menggunakan lembar penilaian *Kuesioner Perceived Stress Scale* yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Responden adalah perawat di ruang Amarilis 1 RSUD Tugurejo Provinsi Jawa tengah sejumlah 28 responden yang bersedia menjadi responden. Studi menunjukkan bahwa EMDR *butterflies hugs* secara signifikan mengurangi gejala stress, EMDR *butterflies hugs* dapat digunakan secara cepat sebagai bantuan segera sehingga mencegah terjadinya stress kronis dan sebagai *self healing* untuk menurunkan stress perawat dalam bekerja.

Kata kunci: emdr butterfly hug; perawat; penyembuhan diri; stress kerja

## **EFFECTIVENESS OF *EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING BUTTERFLY HUGS* AS *SELF HEALING* FOR NURSE OCCUPATIONAL STRESS**

### **ABSTRACT**

*The task of nurses in their work has a high level of stress because nurses directly deal with patients who have different diagnoses and reactions. Nurses are responsible for critical situations, tension, boredom, patient fear problems, complaints, and defense mechanisms that occur in patients. This situation can be a potential source of stress and affect nurse performance. Efforts are needed to manage stressful conditions by trying to calm down and calm the mind. This study aims to investigate the effectiveness of the EMDR butterfly hug in overcoming nurses' stress during work. Nurses can perform EMDR butterfly hugs easily and at any time. The research was carried out using a quasi-experimental method with a one-group approach (one-group pre-post test design without control). The data collection method was by providing intervention to respondents who had previously observed the stress level of nurses using the Perceived Stress Scale Questionnaire assessment sheet, which had been tested for validity and reliability. Respondents were nurses in the Amarilis 1 room at Tugurejo Hospital, Central Java Province, with a total of 28 respondents who were willing to become respondents. Studies show that EMDR butterfly hugs significantly reduce stress symptoms. EMDR butterfly hugs can be used quickly as immediate assistance to prevent chronic stress and as self-healing to reduce stress for nurses at work.*

Keywords: emdr butterfly hug; nurses; self-healing; work stress

## PENDAHULUAN

Keperawatan memegang peranan penting dalam menjaga mutu pelayanan rumah sakit, karena tenaga keperawatan merupakan sumber daya terbesar dan komunikasi terlama dengan pasien (Mulyono, 2013). Perawat bekerja 24 jam untuk merawat, memantau kesehatan dan kondisi pasien serta memberikan pelayanan yang komprehensif kepada pasien (Nurchayani et al., 2016), perawat memiliki tanggung jawab dan tugas yang lebih besar terhadap patient safety (Mazelda et al., 2022). Perawat bertanggung jawab untuk mengelola fisik pasien, administrasi, keluhan psikologis pasien, akibat dari penyakit yang dideritanya, pengaruh hospitalisasi serta kondisi kritis pasien (Nurchayani et al., 2016). Situasi dan tuntutan kerja yang dialami dapat menjadi sumber stres yang potensial (Mazelda et al., 2022). Tingginya stress yang dialami perawat dalam bekerja membuat perawat jenuh dan kejenuhan mempengaruhi produktivitas kerja dan menurunkan kinerja perawat (Mazelda et al., 2022; Nurchayani et al., 2016; Purnami & Sawitri, 2019; Riza, 2015). Perawat mengalami stres di tempat kerja memiliki kinerja buruk (Ahmad & Vera, 2019; Fajrillah & Nurfitriani, 2016). Kondisi stres dibutuhkan upaya mengelola kondisi tersebut dengan mencoba menenangkan diri dan fikiran, secara fisiologis (Cao et al., 2020; Girianto et al., 2021).

EMDR adalah psikoterapi dan dirancang untuk mengatasi berbagai pengalaman hidup yang tidak menyenangkan dengan pendekatan terstruktur mengatasi aspek memori intrusi masa lalu, sekarang, dan masa depan. Terapi ini menggunakan stimulasi bilateral yaitu eye movement (pergerakan mata), tapping, butterfly hug, dan dentingan suara (Jarero & Lucina, 2021). Metode EMDR therapy butterfly hug sendiri dikembangkan pada tahun 1998 oleh klinisi EMDR Meksiko, Lucina (Lucy) Artigas, selama kerja lapangan di Meksiko dengan para penyintas Badai Paulina. Sejak itu, telah digunakan di seluruh dunia terhadap orang yang telah menjalani pengalaman hidup yang merugikan (Korkmazlar et al., 2020). EMDR butterfly hug merupakan teknik psikoterapi yang dapat digunakan dengan mudah dan diharapkan dapat menurunkan stres dari perawat. Dan metode butterfly hug merupakan solusi alternatif untuk menenangkan pikiran dengan menggunakan sugesti yang dapat memberikan kenyamanan dan ketenangan bagi perawat yang dapat dilakukan secara mandiri sebagai self healing perawat.

Self healing merupakan metode yang dianggap bisa membantu seseorang untuk mengendalikan emosi dan amarah (Bachtiar & Faletehan, 2021). Self healing adalah metode penyembuhan penyakit tanpa obat dengan proses penyembuhan pelepasan emosi dan perasaan yang terpendam. Self healing juga disebut sebagai kegiatan praktis yang dilakukan sendiri selama sekitar 15-20 menit 2 kali sehari (Rahmasari, 2020). EMDR butterfly hug ini dapat digunakan dengan mudah dan dapat dilakukan kapan saja oleh para perawat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian EMDR butterfly hug sebagai self healing untuk menurunkan stres kerja perawat.

## METODE

Populasi penelitian ini adalah perawat ruang Amarilis 1 RSUD Tugurejo Provinsi Jawa tengah yang disesuaikan kriteria inklusi. Metode yang digunakan eksperimen *one-group pre-post test design without control*. Penelitian dimulai dengan *pre test* penilaian stres, kemudian responden diberikan intervensi EMDR *butterfly hug*, dan dilakukan *post test*. Total sampling digunakan dalam teknik pengambilan sampel yaitu seluruh perawat di ruang Amarilis 1 RSUD Tugurejo Provinsi Jawa tengah sejumlah 28 responden. Intervensi yang dilakukan pada penelitian ini dengan memberikan intervensi EMDR (Eye Movement Desensitization And Reprocessing) *butterfly hug* terhadap responden, yang sebelumnya semua responden diukur tingkat stres menggunakan penilaian kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Kuesioner telah dilakukan uji validitas dari kuesioner tersebut 0,98 dan reliabilitas 0,79 (Prasetya et al., 2020). Instrumen ini

adalah instrumen psikologis digunakan untuk mengukur persepsi stress, berisi beberapa pernyataan tentang tingkat stres yang dialami saat ini selama sebulan terakhir. PSS dapat digunakan dalam sampel orang dengan pendidikan menengah pertama. isinya mudah dipahami dan alternatif jawabannya bersifat umum yang mudah dipahami selain itu, dapat digunakan untuk semua kelompok populasi (Purnami & Sawitri, 2019).

*EMDR (Eye Movement Desensitization And Reprocessing) butterfly hug* dikembangkan oleh Lucina Artigas selama bekerja bersama para penyintas Badai Pauline di Acapulco, Meksiko, 1998 (Artigas, Jarero, Mauer, López Cano, & Alcalá, 2000; Boel, 1999; Jarero, Artigas, & Montero, 2008), yang mengevaluasi efek pengobatan dari satu sesi dengan subyek trauma. *EMDR butterfly hug* merupakan suatu teknik psikoterapi sederhana yang menekankan pada pemrosesan ulang ingatan fisik dan emosional negatif masa lalu diprogram ulang yang menghasilkan keadaan mental dan kesejahteraan emosional yang positif, efek pengobatan dipandang dapat mengurangi rasa takut dan kecemasan akibat trauma (Hase & Brisch, 2022) (Artigas & Jarero, 2014; Arviani et al., 2021; Korkmazlar et al., 2020), teknik ini dilakukan secara relatif cepat (Winingsih, E., Ramli, M., & Radjah, 2019). Penelitian dilakukan setelah dilakukan uji *Ethical clearance* dengan nomer 019/ KEPK.EC/III/2023. Uji etik dilakukan di Komite etik RSUD Tugurejo Provinsi Jawa Tengah. Hipotesis penelitian adalah *EMDR (Eye Movement Desensitization And Reprocessing) butterfly hug* efektif untuk menurunkan stres kerja perawat. Uji analisis menggunakan uji *wilcoxon* dikarenakan dari hasil uji normalitas *shapiro-wilk* didapatkan data tidak terdistribusi normal (Sig: 0.000).

## HASIL

Tabel 1.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, lama kerja, status pernikahan dan jumlah anak (n=28)

Data	Responden	
	f	(%)
Jenis kelamin		
Laki – laki	12	42.9
Perempuan	16	57.1
Usia		
26 - 30 Tahun	13	46.4
31 - 35 Tahun	10	35.7
36 - 40 Tahun	1	3.6
41 - 45 Tahun	4	14.3
Pendidikan		
Diploma Keperawatan	16	57.1
Ners	12	42.9
Lama Bekerja		
1 - 5 Tahun	14	50.0
6 - 10 Tahun	9	32.1
11 - 15 Tahun	1	3.6
16 - 20 Tahun	4	14.3
Status Pernikahan		
Menikah	18	64.3
Belum menikah	10	35.7
Jumlah Anak		
Belum memiliki anak	18	64.3
1 anak	4	14.3
2 anak	2	7.1
3 anak	4	14.3

Hasil penelitian berdasarkan tabel 1. sebagian besar responden adalah perempuan 57.1%. Rentang usia 26 - 30 tahun terbanyak responden sebanyak 46.4%. Tingkat pendidikan terbanyak adalah Diploma Keperawatan sebesar 57.1 %. Lama kerja terbanyak berkisar antara 1 - 5 Tahun sebanyak 50 %, dengan status pernikahan responden terbanyak adalah menikah sebanyak 64.3 % dan jumlah anak terbanyak adalah belum memiliki anak, yaitu sebesar 64.3%. Berdasarkan uji *wilcoxon* diperoleh Z-score -3.650<sup>b</sup> diperoleh *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0.000 ( $p < 0.05$ ), terdapat di tabel 2, oleh karena itu H1 diterima sehingga disimpulkan ada perbedaan signifikan antara stres sebelum dan sesudah di lakukan terapi EMDR (*Eye Movement Desensitization And Reprocessing*) *butterfly hug*. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penurunan level stres terjadi pada semua responden setelah pemberian intervensi dan dapat dikatakan bahwa EMDR (*Eye Movement Desensitization And Reprocessing*) *butterfly hug*, dapat menurunkan stres perawat dalam bekerja.

Tabel 2  
Uji efektifitas EMDR (*Eye Movement Desensitization And Reprocessing*) *butterfly hug*  
untuk menurunkan stres kerja perawat (n=28)

Stres responden	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	f	(%)	f	(%)
Rendah	5	17.9	17	60.7
Sedang	23	82.1	11	39.3
Tinggi	0	0	0	0
<i>Wilcoxon Test</i>	<i>Z-score -3,650<sup>b</sup>, Asymp. Sig. (2-tailed) 0.000* &lt; .05</i>			

\*  $p < .05$ .

**PEMBAHASAN**

Tabel 1. menunjukkan sebagian besar responden adalah perempuan 57.1%, hal ini disebabkan karena perawat merupakan pekerjaan yang lebih disukai oleh perempuan dan perempuan memiliki tugas rumah tangga yang kemungkinan akan menambah stres. Hasil penelitian Pardamean & Lazuardi, 2019, perempuan lebih sering mengalami gangguan stres psikologis, tetapi menurut lain menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja (Riza, 2015; Shintyar & Widanarko, 2021). Usia terbanyak dengan rentang 26 - 30 Tahun sebanyak 46.4%, ini adalah usia ketika kinerja, kesehatan, dan kekuatan fisik berada pada puncaknya yang secara mental ada keinginan dan usaha untuk memantapkan diri. Karena kompleksitas masalah, ketegangan emosional yang dirasakan dan kemampuan mental seperti penalaran, ingatan, dan kreativitas tidak memadai yang menyebabkan ketegangan emosi (Riza, 2015).

Tingkat pendidikan terbanyak adalah Diploma Keperawatan sebesar 57.1 %, Tingkat pendidikan mempengaruhi kualitas pekerjaan. Kualitas yang buruk dapat meningkatkan beban kerja dan menyebabkan stres (Riza, 2015). Lama kerja 1 - 5 Tahun sebanyak 50 % hal ini dikarenakan adanya rekrutan baru di rumah sakit yang mempengaruhi kematangan pengalaman kerja perawat, namun terlalu lama dapat menimbulkan kebosanan, apalagi jika lingkungan kerja tidak nyaman, kondisi ini akan menimbulkan stress (Riza, 2015). Status pernikahan responden menikah sebanyak 64.3% dan belum memiliki anak sebesar 64.3%, sebagian besar perawat belum memiliki anak karena sebagian besar perawat belum menikah, menurut Ahmad & Vera, 2019 tidak terdapat hubungan antara status perkawinan dengan kinerja dan stres kerja. Stres adalah kondisi stres biopsikososial yang dihasilkan dari banyak tugas perkembangan sehari-hari, serta dalam kelompok sebaya, keluarga, sekolah, dan pekerjaan. Stres kerja adalah komunikasi berapa faktor, yaitu stres kerja itu sendiri sebagai faktor eksternal, dan faktor internal seperti sifat dan persepsi karyawan itu sendiri. Dengan kata lain, stres kerja tidak hanya disebabkan oleh masalah internal, karena reaksi terhadap rangsangan sangat bergantung pada

reaksi subyektif masing-masing individu. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengalaman stres oleh individu, yaitu: variabel keadaan individu (termasuk usia, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, kecerdasan, pendidikan, etnis, budaya, status ekonomi (Rustiana & Hary Cahyati, 2012).

Tugas perawat dalam pekerjaannya memiliki tingkat stress yang tinggi, karena perawat dalam pekerjaannya langsung berhadapan dengan berbagai jenis pasien dengan diagnosa penyakit yang berbeda dan reaksi yang berbeda pula. Perawat bertanggung jawab atas tugas fisik, administrasi, fasilitas kerjanya, masalah ketakutan pasien, keluhan dan mekanisme pertahanan yang terjadi pada pasien dalam keadaan kritis, ketegangan, kebosanan. Situasi kerja yang berbeda dan tuntutan yang dirasakan dapat menjadi sumber stres yang potensial (Ahmad & Vera, 2019; Becker et al., 2015; Mazelda et al., 2022; Nurcahyani et al., 2016; Rustiana & Hary Cahyati, 2012), yang akan berpengaruh terhadap kinerja perawat tersebut (Ahmad & Vera, 2019; Nurcahyani et al., 2016).

Pada hasil penelitian dilihat di tabel 2. tingkat stres perawat sebelum dilakukan intervensi adalah sedang sebesar 82.1 persen, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar perawat dalam bekerja mengalami stres. Stres ini disebabkan karena tingginya beban kerja dan konflik antar perawat serta konflik pribadi yang terjadi di keluarga. Menurut Becker dkk, stres kerja perawat berhubungan dengan kondisi kerja, beban kerja fisik dan beban kerja mental Becker et al., 2015. Setelah dilakukan intervensi tingkat stres perawat terbanyak adalah dengan tingkat stres ringan sebesar 60.7 persen, sehingga sebagian besar responden menurun tingkat stresnya setelah dilakukan intervensi EMDR (*Eye Movement Desensitization And Reprocessing*) *Butterfly Hug*.

EMDR adalah psikoterapi yang relatif baru pertama kali digunakan dalam pengobatan gangguan stres pasca-trauma, namun sejak awal telah berkembang luas sekarang mengobati berbagai patologi termasuk pengobatan trauma, gangguan kecemasan dan kondisi asosiatif serta fobia. Protokol perawatan telah berevolusi memungkinkan perawatan berbagai bentuk trauma yang bertanggung jawab atas gangguan psikologis dan fisiologis, terutama yang berbasis kecemasan. Filosofi yang mendasari pendekatan pengobatan berbasis hipnotis ini adalah bahwa kondisi individu yang berbasis emosional dapat disembuhkan dengan cepat, efektif dan mendalam; gangguan disosiatif dan fobia, model pengobatan ini dengan merubah trauma berakar negatif diubah menggunakan EMDR pada hal positif. Melalui proses desensitisasi ditemukan bahwa gangguan disosiatif dan pengalaman masa lalu yang berakar negatif dapat diubah secara efektif dan cepat, sehingga memungkinkan munculnya perilaku baru yang positif (Brooker, 2022). Penelitian dilakukan oleh Fernandez dkk, EMDR untuk perawat memberikan efek positif secara signifikan mengurangi gejala seperti stres, suasana hati tertekan, kecemasan, kemarahan, masalah tidur, dan kebutuhan akan bantuan dan dapat melindungi petugas kesehatan dari konsekuensi stres akut Fernandez et al., 2022.

Responden yang telah dilakukan intervensi mengemukakan lebih merasa nyaman dan lega sehingga lebih siap dan senang untuk melakukan pekerjaan, semakin terpacu untuk lebih maksimal dalam bekerja. Metode EMDR (*Eye Movement Desensitization And Reprocessing*) *Butterfly Hug* memiliki kelebihan dalam penerapannya, dimana dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja sehingga memungkinkan perawat untuk mengurangi stres setiap saat (Faretta et al., 2022; Fernandez et al., 2022), metode ini merupakan salah satu jenis stimulasi bilateral yaitu menggunakan rangsangan visual eksternal, auditori, atau taktil secara berurutan untuk membantu responden memproses ingatan traumatis, dan cara ini juga dapat membuat hati terasa lapang, menyeimbangkan otak kiri dan kanan, sehingga perawat yang sedang stres dapat mengatasi emosi yang dialaminya. Sebagian besar responden membenarkan

bahwa merasa nyaman setelah melakukan EMDR (*Eye Movement Desensitization And Reprocessing*) *Butterfly Hug*, keluhan stres, kegelisahan berkurang sehingga mood baik dalam bekerja akan tercipta (Brooker, 2022). Metode EMDR *butterfly hug* telah banyak dilakukan untuk intervensi pada pasien *post traumatic* Covid seperti penelitian yang dilakukan oleh Lenferink et al (Lenferink et al., 2020), *post traumatic* pemerkosaan seperti penelitian yang dilakukan oleh Covers et al (Covers et al., 2019), dan *post trauma* disaster seperti penelitian yang dilakukan oleh Santarneckchi et al (Santarneckchi et al., 2019).

*Self healing* dengan metode EMDR *butterfly hug* adalah metode penerimaan diri terdiri dari memberi sugesti kepada diri sendiri untuk merasa lebih baik tentang diri sendiri. Metode ini menggunakan penerimaan diri dengan memberikan sugesti kepada diri sendiri agar merasa lebih baik, sehingga cara ini dapat mengatasi trauma individu tanpa bantuan orang lain (Arviani et al., 2021). *Self healing* secara harfiah berarti proses penyembuhan diri sendiri, *self healing* mengacu pada proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan melalui proses keimanan seseorang dan juga didukung oleh lingkungan dan dukungan eksternal, perbaikan diri erat kaitannya dengan keyakinan, karena diri atau konteks diri merupakan faktor penting dalam memotivasi rasa percaya diri, *self-healing* juga mengacu pada komunikasi internal, karena proses dialog internal berlangsung di dalam ruang itu sendiri (Bachtiar & Faletehan, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Ros dkk, menyatakan bahwa *self healing* dapat menurunkan stres pada pasien gangguan imunitas Ros et al., 2021, begitupun hasil penelitian Bachtiar & Faletehan, 2021, bahwa *self healing* secara positif mempengaruhi pengendalian emosi responden, penelitian lain menunjukkan bahwa perbaikan diri pada perawat sebenarnya dapat membantu mengurangi stres dan kelelahan mental (Hongo et al., n.d.2018).

## SIMPULAN

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 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 sehingga mencegah terjadinya gejala stres kronis sehingga EMDR (*Eye Movement Desensitization And Reprocessing*) *butterfly hug* dikonfirmasi sebagai *self healing* dapat menurunkan stres perawat dalam bekerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S., & Vera, A. (2019). Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Kinerja Perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 36–42.
- Artigas, L. and, & Jarero, I. (2014). The Butterfly Hug Method for Bilateral Stimulation. *Journal of EMDR. Practice & Research*, 3(4).
- Arviani, H., Candraditya Subardja, N., & Charisma Perdana, J. (2021). Mental Healing in Korean Drama “It’s Okay to Not Be Okay.” *Josar*, 7(1).
- Bachtiar, M. A., & Faletehan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>

- Becker, F. G., Cleary, M., Team, R. M., Holtermann, H., The, D., Agenda, N., Science, P., Sk, S. K., Hinnebusch, R., Hinnebusch A, R., Rabinovich, I., Olmert, Y., Uld, D. Q. G. L. Q., Ri, W. K. H. U., Lq, V., Frxqwu, W. K. H., Zklfk, E., Edvhg, L. V, Wkh, R. Q., ... فاطمی, )2015. (ح. Faktor yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Perawat Di Ruang IGD Rumah Sakit; Sistematik Review. *Syria Studies*, 7(1), 37–72.
- Brooker, E. (2022). Cognitive Hypnotherapy and EMDR: Two Effective Psychodynamic Therapies for the Rapid Reduction of Cognitive Anxiety. *Complementary Therapies [Working Title]*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.101770>
- Cao, J., Wei, J., Zhu, H., Duan, Y., Geng, W., Hong, X., Jiang, J., Zhao, X., & Zhu, B. (2020). A Study of Basic Needs and Psychological Wellbeing of Medical Workers in the Fever Clinic of a Tertiary General Hospital in Beijing during the COVID-19 Outbreak. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(4), 252–254. <https://doi.org/10.1159/000507453>
- Covers, M. L. V., De Jongh, A., Huntjens, R. J. C., De Roos, C., Van Den Hout, M., & Bicanic, I. A. E. (2019). Early intervention with eye movement desensitisation and reprocessing (EMDR) therapy to reduce the severity of posttraumatic stress symptoms in recent rape victims: study protocol for a randomised controlled trial. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1632021>
- Fajrillah, F., & Nurfitriani, N. (2016). Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja Perawat Pelaksana dalam Melaksanakan Pelayanan Keperawatan di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Umum Anutapura Palu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(2), 17–24.
- Faretta, E., Garau, M. I., Gallina, E., Pagani, M., & Fernandez, I. (2022). Supporting healthcare workers in times of COVID-19 with eye movement desensitization and reprocessing online: A pilot study. *Frontiers in Psychology*, 13(August), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.964407>
- Fernandez, I., Pagani, M., & Gallina, E. (2022). Post-traumatic stress disorder among healthcare workers during the COVID-19 pandemic in Italy: Effectiveness of an eye movement desensitization and reprocessing intervention protocol. *Frontiers in Psychology*, 13(September), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.964334>
- Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295–300. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.art.p295-300>
- Hase, M., & Brisch, K. H. (2022). The Therapeutic Relationship in EMDR Therapy. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.835470>
- Hongo, A., Miao, T., Hashimoto, R., Shibata, K., & Suzuki, M. (n.d.). Self-healing Method using a Healing Touch Meditation. 87–89.
- Jarero, I. N., & Lucina, A. (2021). The EMDR Therapy Butterfly Hug Method for Self-Administered Bilateral Iberoamerican Journal of Psychotrauma and Dissociation Revista Iberoamericana de Psicotraumatología y Disociación The EMDR Therapy Butterfly Hug Method for Self-Administered Bilateral Sti. 11(May), 1–7.
- Korkmazlar, Ü., Bozkurt, B., & Tan Tunca, D. (2020). EMDR Group Protocol With Children: A Field Study. *Journal of EMDR Practice and Research*, 14(1), 13–30. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.14.1.13>

- Lenferink, L. I. M., Meyerbröker, K., & Boelen, P. A. (2020). PTSD treatment in times of COVID-19: A systematic review of the effects of online EMDR. *Psychiatry Research*, 293(May), 113438. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113438>
- Mazelda, F., Studi, P., Keperawatan, I., Keperawatan, F., & Riau, U. (2022). Tingkat stres kerja dengan kinerja perawat di rumah sakit: literature riview. 10(2), 345–354.
- Mulyono. (2013). Pengaruh Kinerja Perawat di Rumah Sakit Tingkat III Ambon. *Junal AKK*, 2(1), 18–26.
- Nurchayani, E., Widodo, D., Rosdiana, Y., Ilmu Kesehatan, F., & Tribhuwana Tungadewi, U. (2016). Hubungan Kerja dengan Kinerja Perawat. 4(1), 42–50.
- Pardamean, E., & Lazuardi, M. J. (2019). the Relationship Between Gender and Psychological Stress in Grade 11 Science Students At a High School in Tangerang [Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Jurusan Ipa Di Sma X Tangerang]. *Nursing Current Jurnal Keperawatan*, 7(1), 68. <https://doi.org/10.19166/nc.v7i1.2226>
- Prasetya, A. B., Purnama, D. S., & Prasetyo, F. W. (2020). Validity and Reliability of The Perceived Stress Scale with RASCH Model. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 2–5. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i2.17903>
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “ Perceive Stress Scale ” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada MAsyarakat UNDIP-UNNES*, 311–314.
- Rahmasari, D. (2020). Self Healing Is Knowing.
- Riza. (2015). Tingkat Stres Kerja Perawat Dengan Perawat Caring Perawat. *Ilmu Keperawatan*, 4, 43–55.
- Ros, R., Nisa, C., Azzahra, N., & Binqalbi Ruzain, R. (2021). Efektivitas Self-Healing Technique Sebagai Strategi Penurunan Stres Pada Penderita Autoimmune Disease. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(2), 144–156. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18\(2\).7551](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(2).7551)
- Rustiana, E. R., & Hary Cahyati, W. (2012). STRESS KERJA DENGAN PEMILIHAN STRATEGI COPING Info Artikel. *Kemas*, 7(2), 149–155.
- Santarnecchi, E., Bossini, L., Vatti, G., Fagiolini, A., Porta, P. La, Di Lorenzo, G., Siracusano, A., Rossi, S., & Rossi, A. (2019). Psychological and brain connectivity changes following trauma-focused CBT and EMDR treatment in single-episode PTSD patients. *Frontiers in Psychology*, 10(FEB), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00129>
- Shintyar, A. R., & Widanarko, B. (2021). Analisis Hubungan Antara Karakteristik Pekerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Pt Lti Yang Bekerja Dari Rumah Selama Masa Pandemic Covid-19 Tahun 2021. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 664–672. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.1954>
- Winingsih, E., Ramli, M., & Radjah, C. L. . (2019). Konseling Eye Movement Desensitization and Reprocessing Dalam Mengatasi Post Taumatic Stress Disorder. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.