

Rangkullah Dirimu Sendiri: Teknik Butterfly HUG Untuk Mengelola Burnout

Raja Fitriana Lastari¹, Siska Mayang Sari², Adinda Nurul Aisyah³

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Jalan Sembilang Indah III Perumahan Amyraya Blok B. Nomor 14 Tangkerang Tengah Pekanbaru Riau

²Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
email: rajafitrinalestari@htp.ac.id

Abstract

Burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang menjadi masalah serius di kalangan perawat. Tingginya beban kerja dan paparan stresor kronik menjadikan perawat kelompok rentan mengalami burnout yang berdampak pada kualitas pelayanan kesehatan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kemampuan perawat dalam mengelola burnout secara mandiri melalui teknik Butterfly Hug sebagai metode regulasi emosi berbasis stimulasi bilateral. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung teknik Butterfly Hug kepada perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang burnout serta kemampuan mempraktikkan teknik Butterfly Hug secara mandiri. Peserta melaporkan penurunan tingkat stres dan perasaan lebih tenang setelah sesi latihan. Rencana tindak lanjut mencakup monitoring berkala, pembentukan kelompok pendampingan sebaya, serta integrasi teknik ini ke dalam program kesehatan jiwa perawat secara berkelanjutan.

Keywords: burnout, butterfly hug, kesehatan jiwa, perawat, regulasi emosi

Abstrak

Burnout is a condition characterised by emotional exhaustion, depersonalisation and a decline in personal fulfilment, which is a serious problem amongst nurses. High workloads and exposure to chronic stressors make nurses a group at risk of burnout, which in turn affects the quality of healthcare provision. This community engagement initiative aims to enhance nurses' ability to manage burnout independently through the Butterfly Hug technique, a bilateral stimulation-based method of emotional regulation. The methods employed included educational sessions, demonstrations, and hands-on practice of the Butterfly Hug technique with nurses at the Arifin Achmad Regional General Hospital. The results of the initiative demonstrated an improvement in participants' understanding of burnout and their ability to practise the Butterfly Hug technique independently. Participants reported reduced stress levels and a greater sense of calm following the training sessions. Follow-up plans include regular monitoring, the formation of peer support groups, and the ongoing integration of this technique into the nurses' mental health programme.

Kata Kunci: burnout, butterfly hug, , emotion regulation, mental health, nurses

PENDAHULUAN

Burnout menjadi masalah yang kian meresahkan. Kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang ekstrem ini tidak hanya memengaruhi produktivitas, tetapi juga kualitas hidup dan kesehatan mental individu. Burnout berhubungan dengan

kesehatan fisik dan mental perawat dan memengaruhi kualitas dan keamanan perawat. Perawat juga dalam memberikan asuhan keperawatan tidak maksimal karena apabila terjadi *burnout* yang tinggi maka memengaruhi kinerja perawat dan apabila kinerjanya menurun maka dapat memengaruhi

kepuasan pasien⁽¹⁾.

Selain itu *burnout* dapat menyebabkan insomnia, depresi, pengabaian terhadap pasien dan keluarga, komitmen kerja menurun, produktivitas menurun, ketidakadiran di tempat kerja menjadi meningkat, pekerjaan tertunda, ketidakpuasan kerja dan pasien merasa tidak puas⁽²⁾. Perawat perlu meluangkan waktu merefleksikan tindakan yang akan diambil untuk mempertimbangkan penyebab kejenuhan yang dihadapi, serta perawat perlu sistem dukungan sosial baik dari keluarga, teman, maupun jaringan sosial lainnya⁽³⁾.

Tanpa strategi penanganan yang efektif, *burnout* bisa berujung pada masalah kesehatan yang lebih serius, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk memiliki teknik praktis dan mudah diakses untuk mengelola stres dan mencegah kondisi ini semakin parah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya terhadap 59 perawat pelaksana di ruangan Dahlia, Edelweis, dan Gardenia, RSUD Arifin Ahmad Provinsi Riau. (<https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/5371>).

Strategi koping yang tepat dapat mencegah dan mengatasi *burnout syndrome* khususnya melalui relaksasi tarik napas dalam dan butterfly hug Teknik Butterfly Hug (Pelukan Kupu-Kupu) sebagai alat bantu mandiri untuk mengelola gejala *burnout*. Teknik ini, yang berawal dari Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), adalah metode menenangkan diri yang terbukti efektif dalam mengurangi tekanan emosional⁽⁴⁾. Tujuannya adalah memberdayakan individu agar dapat merespons stres secara proaktif, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kapasitas diri untuk menghadapi tantangan sehari-hari

tanpa terjerumus dalam *burnout*.

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan mampu memahami konsep *burnout* dan dampaknya. Peserta akan menguasai teknik Butterfly Hug, termasuk langkah-langkah pelaksanaannya secara mandiri. Lebih lanjut, peserta diharapkan dapat mengintegrasikan teknik ini dalam rutinitas harian mereka sebagai strategi coping yang efektif, sehingga mereka lebih siap menghadapi tekanan, mengurangi tingkat stres, dan pada akhirnya, meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan demikian, luaran yang ditargetkan adalah individu yang lebih resilien, mampu mengenali tanda-tanda *burnout*, dan memiliki alat praktis untuk merangkul diri sendiri di tengah hiruk pikuk kehidupan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, Salah satu Strategi koping yang tepat dapat mencegah dan mengatasi *burnout syndrome* khususnya melalui relaksasi tarik napas dalam dan butterfly hug. Teknik Butterfly Hug (Pelukan Kupu-Kupu) sebagai alat bantu mandiri untuk mengelola gejala *burnout* yaitu dengan penyuluhan dan mendemonstrasikan Teknik *Butterfly Hug* tersebut. Maka dari itu diperlukan penyuluhan dan demonstrasi yang berjudul “Rangkullah Dirimu Sendiri: Teknik *Butterfly Hug* Untuk Mengelola *Burnout*”.

METODE PENELITIAN

Metode Pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan dan demonstrasi kepada perawat tentang Salah satu Strategi koping yang tepat dapat mencegah dan mengatasi *burnout syndrome* khususnya melalui relaksasi tarik napas dalam dan butterfly hug. Metode yang dilakukan pada Kegiatan Pengabdian ini adalah;

1. Langkah I : Menyampaikan Materi terkait “Teknik *Butterfly Hug*” “Ns. Raja Fitriana Lastari, M.Kep”
2. Langkah II : Mendemonstrasikan Teknik *Butterfly Hug* pada seluruh

- pengabdian yang hadir pada kegiatan tersebut. oleh “Adinda Nurul Aisyah”
- Langkah III : Membuat laporan hasil yang nanti nya akan disampaikan kepada bidang keperawatan selaku yang membawahi seluruh perawat yang ada di Rumah Sakit. oleh Ns. Siska Mayang Sari, M.Kep
 - Langkah V : Pembuatan Video Teknik *Butterfly Hug* oleh peserta. “Ns. Raja Fitriana Lastari, M.Kep”

Dalam pelaksanaan kegiatan nanti mitra bersedia memfasilitasi untuk terlaksananya kegiatan dalam pemaparan materi tentang “Teknik *Butterfly Hug*” pada perawat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang Teknik *Butterfly Hug* dihadiri oleh Kepala Ruangan dan di ikuti oleh seluruh perawat ruangan di instalasi Surgikal. Kegiatan di laksanakan Hari Rabu, 13 Mei 2026 yang di mulai pukul 14.30 sampai dengan pukul 17.00 WIB, di Aula Irna Surgikal.

Bentuk kegiatan Pengabdian yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

- Pendataan peserta (perawat pelaksana)



Gambar 1. Pendataan Peserta (Perawat Pelaksana)

- Penyampaian materi Tentang Burnout dan Teknik *Butterfly Hug*



Gambar 2. Penyampaian Materi Burnout dan *Butterfly Hug*

- Simulasi atau demonstrasi



Gambar 3. Simulasi

- Simulasi atau demonstrasi pelaksanaan *Butterfly Hug*



Gambar 4. *Butterfly Hug*

Tuntutan dan tanggung jawab perawat dalam memberikan pelayanan kesehatan sangat berat, perawat menjadi tulang punggung dalam kesembuhan pasien yang menyebabkan perawat menjadi mudah stres. Stres pada dasarnya telah menjadi penyakit psikologis dan merupakan masalah kesehatan yang cukup luas. Stres dalam pekerjaan berasal dari istilah “tuntutan-persepsi-tanggapan” dimana menunjukkan bahwa stres

berkaitan dengan pendapat individu sendiri mengenai kemampuannya dalam memenuhi tuntutan pekerjaan. Ketika seseorang mengalami stres ataupun memilih bersabar dalam menghadapi stresor tergantung pada karakteristik individu sendiri, pengalaman, mekanisme koping serta kejadian yang pernah dialami dimasa lalu

Berdasarkan penelitian L. O. Hidayat, B. Nurmagandi, and I. Wabula, (2025) Pelatihan Teknik Butterfly Hug terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perawat mengenai mekanisme koping yang positif dalam menghadapi burnout syndrome. Peserta mengalami peningkatan pemahaman tentang strategi koping adaptif yang dapat diterapkan secara mandiri saat bekerja. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan intervensi yang berbasis bukti (*evidence-based*) bagi perawat untuk mengelola burnout melalui stimulasi bilateral mandiri yang sederhana, aman, dan dapat dilakukan kapan saja tanpa alat bantu.

SIMPULAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh sebagian besar tingkat *burnout syndrome* perawat berada pada kategori sedang. Peserta juga mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan mengenai mekanisme koping yang positif dalam menghadapi *burnout syndrome* melalui relaksasi tarik napas dalam dan butterfly hug saat bekerja. Kesimpulannya menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif meningkatkan keterampilan perawat mengenai strategi koping yang tepat untuk mengatasi burnout syndrome pada perawat di RSUD Arifin Achmad.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua Yayasan dan Rektor Universitas Hang Tuah Pekanbaru yang telah mendanai kegiatan pengabdian yang dilakukan dan terimakasih juga kepada Direktur RSUD Arifin Achmad Provinsi

Riau, tenaga keperawatan dan beserta segenap pihak-pihak terkait, yang telah mendukung dan memfasilitasi terlaksananya pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. Maslach and M. P. Leiter, "Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry," *World Psychiatry*, vol. 15, no. 2, pp. 103–111, Jun. 2016, doi: 10.1002/wps.20311.
- [2] F. Shapiro, *EMDR Therapy and Adjunct Approaches With Children: Complex Trauma, Attachment, and Dissociation*. New York, NY, USA: Springer, 2014.
- [3] A. Artigas and I. Jarero, "The butterfly hug method for bilateral stimulation," in *EMDR Humanitarian Assistance Programs*, I. Jarero, Ed. Mexico City, Mexico: EMDR-HAP, 2014, pp. 1–10.
- [4] WHO, *Burn-Out an "Occupational Phenomenon"*: International Classification of Diseases. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2019.
- [5] R. L. Levin and R. Gaynier, "Cross-cultural healing: Understanding butterfly hug and bilateral stimulation in trauma therapy," *J. EMDR Pract. Res.*, vol. 12, no. 3, pp. 130–138, 2018, doi: 10.1891/1933-3196.12.3.130.
- [6] L. O. Hidayat, B. Nurmagandi, and I. Wabula, "Penanganan burnout syndrome perawat melalui pelatihan perbaikan strategi koping adaptasi di RSUD Majene," *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 4, no. 2, pp. 992–996, Feb. 2025, doi: 10.53770/amjpm.v4i2.439
<https://doi.org/10.53770/amjpm.v4i2.439>
- [7] Safitri, N. D., Caturini, E., & Sugiyarto. (2023). The Effectiveness of Butterfly Hug in Reducing Anxiety Long-Distance Relationship (LDR) with Parents in Nursing Students.

-
- Basic and Applied Nursing Research Journal*, 4(1), 9–19.
<https://doi.org/10.30787/banrj.v4i1>
- [8] Aulia, A. W. Z., Yuliasuti, E., & Suyatno, S. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(1), 1–8.
<https://doi.org/10.30787/asjn.v5i1.1514>
- [9] 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.
- [10] Pristianto, A., dkk. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 36–46.
- [11] Cañadas-De la Fuente, G. A., et al. (2015). Risk factors and prevalence of burnout syndrome in the nursing profession. *International Journal of Nursing Studies*, 52(1), 240–249.
- [12] Jarero, I., & Artigas, L. (2014). The Butterfly Hug Method for Bilateral Stimulation. *EMDR Iberoamerica*.
- [13] Persatuan Perawat Nasional Indonesia/PPNI. (2022). Data StresKerja Perawat di Indonesia. Jakarta: PPNI.