

**MODUL MANAJEMEN STRES  
(PSI 340)**

**MODUL PERTEMUAN 8  
TEKNIK STABILISASI**

**DISUSUN OLEH:  
LITA PATRICIA LUNANTA, M. PSI**



Universitas  
**Esa Unggul**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
2019**

**Modul ini akan membahas mengenai**

- Struktur tubuh manusia
- Mengetahui kondisi mental manusia
- Beberapa gerakan teknik stabilisasi
- 

**Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa dapat**

- Mengetahui bagaimana struktur tubuh manusia dan kaitannya dengan kesehatan
- Mengenali dan memahami kondisi mental manusia
- Mengetahui dan mempraktekkan beberapa gerakan teknik stabilisasi



## **Teknik Stabilisasi untuk Kesehatan**

Sebelum membahas mengenai beberapa contoh teknik stabilitasi, kita kembali mengulang pengertian SEHAT menurut WHO (2001) yaitu sehat sebagai sebuah kondisi lengkap: fisik, mental dan sosial yang sehat, bahagia dan nyaman. Sehat ditegaskan sekali lagi bukan hanya tidak adanya penyakit.

### **Tubuh Manusia**

Tubuh manusia terdiri dari unsur struktural, unsur kimiawi, dan unsur emosi yang saling berhubungan dan saling mempengaruhi.

Unsur struktural antara lain termasuk

- struktur badan,
- otot,
- tulang,
- organ, dst

berhubungan dengan anatomi, kemampuan bergerak & sikap tubuh.

Unsur bio-kimiawi antara lain termasuk

- gizi,
- alergi,
- hormon,
- gula darah

berhubungan dengan proses biokimia dalam tubuh

Unsur emosional /kejiwaan antara lain termasuk :

- pikiran,
- kepercayaan,
- perilaku,
- perasaan yang disadari dan yang tak disadari

berhubungan dengan masa lampau, masa kini, dan masa depan

Ketiga unsur ini: unsur struktural, unsur biokimiawi, dan unsur emosional saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Kerja sama ketiganya membawa pengaruh kepada individu secara fisik dan secara psikologis.

Berkaitan dengan fungsi tubuh tersebut, terdapat beberapa teknik stabilisasi yang dapat digunakan

1. Imajiner : safe place, container, light stream
2. Gerak sederhana : butterfly hugs, tepukan di anggota tubuh, napas dalam, relaksasi
3. Brain gym : gerakan menyilang
4. Touch for Health : meridian utama, baju meridian, titik positif
5. EMDR : latihan mata, senam mata

Beberapa teknik stabilisasi yang ada akan dibahas masing-masing berikut ini:

### **Brain gym**

Brain gym adalah sekumpulan gerakan yang dilakukan untuk menggunakan dan menstimulasi keseluruhan bagian otak/syaraf. Beberapa gerakan yang dipraktekkan dalam brain gym

- Gerakan menyeberangi garis tengah; membantu mengintegrasikan penglihatan dengan kedua mata, pendengaran dengan kedua telinga, serta sisi kiri dan kanan dari otak dan badan
- Gerakan pasangan kaki dan tangan yang berlawanan, misalnya : gerak jalan di tempat tertentu
- Gerakan silang sambil duduk
- Gerakan kaki dan tangan yang berlawanan ke berbagai arah
- Sentuh kaki yang berlawanan lewat belakang tubuh
- Gerakan silang dengan mata tertutup
- Gerakan silang mengikuti musik/irama

### **EMDR**

**Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)** adalah psikoterapi yang awalnya didesign untuk menghilangkan stres yang berhubungan dengan

ingatan traumatis (Shapiro, 1989a, 1989b). **Shapiro's (2001) Adaptive Information Processing** menunjukkan bahwa terapi EMDR memfasilitasi bagaimana seseorang memroses ingatan traumatis dan hal-hal buruk lainnya dalam hidup dan diolah menjadi lebih adaptif. Terapi EMDR yang berhasil menghasilkan stres yang dilegakan, kepercayaan negatif yang direformulasikan, dan gejala fisik yang berkaitan dengan stres berkurang. Selama sesi terapi, klien mengingat atau menggali masalah-masalah yang mengganggu mereka secara emosional dan sesi-sesi singkat sambil secara simultan fokus pada stimulus eksternal. Terapis biasanya menggunakan gerakan mata yang dipandu atau stimulus eksternal lain seperti hand tapping atau stimulasi audio (Shapiro, 1991).

Banyak penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan EMDR, seseorang dapat mengalami keuntungan psikoterapi yang tadinya butuh bertahun-tahun baru kelihatan hasilnya. Terapi EMDR menunjukkan bahwa pikiran dapat sembuh dari trauma psikologis sebagaimana tubuh berlatih untuk sembuh dari trauma fisik. Terapi EMDR menunjukkan urutan proses penyembuhan yang sama terjadi juga pada proses mental seperti terjadi pada proses penyembuhan luka pada tubuh. Sistem informasi di otak sebenarnya secara alami bergerak menuju kepada kesehatan mental. Jika sistem ini terganggu atau tidak seimbang akibat adanya kejadian yang mengganggu, luka yang ada tidak bisa sembuh dan terus menyebabkan penderitaan. Ketika hambatannya diambil, proses penyembuhan mulai.

<b>EMDR therapy is an eight-phase treatment</b>
---

Eye movements (or other bilateral stimulation) are used during one part of the session. After the clinician has determined which memory to target first, he asks the client to hold different aspects of that event or thought in mind and to use his eyes to track the therapist's hand as it moves back and forth across the client's field of vision. As this happens, for reasons believed by a Harvard researcher to be connected with the biological mechanisms involved in Rapid Eye Movement (REM) sleep, internal associations arise and the clients begin to process the memory and disturbing feelings. In successful EMDR therapy, the meaning of painful events is transformed on an emotional level. For instance, a rape victim shifts from feeling horror and self-disgust to holding the firm belief that, "I survived it and I am strong."
--

Unlike talk therapy, the insights clients gain in EMDR therapy result not so much from clinician interpretation, but from the client's own accelerated intellectual and emotional processes. The net effect is that clients conclude EMDR therapy feeling empowered by the very experiences that once debased them. Their wounds have not just closed, they have transformed. As a natural outcome of the EMDR therapeutic process, the clients' thoughts, feelings and behavior are all robust indicators of emotional health and resolution—all without speaking in detail or doing homework used in other therapies.

#### Treatment Description:

EMDR therapy combines different elements to maximize treatment effects. *(A full description of the theory, sequence of treatment, and research on protocols and active mechanisms can be found in F. Shapiro (2001) Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols and procedures (2nd edition) New York: Guilford Press.)*

EMDR therapy involves attention to three time periods: the past, present, and future. Focus is given to past disturbing memories and related events. Also, it is given to current situations that cause distress, and to developing the skills and attitudes needed for positive future actions. With EMDR therapy, these items are addressed using an eight-phase treatment approach.

Phase 1: The first phase is a history-taking session(s). The therapist assesses the client's readiness and develops a treatment plan. Client and therapist identify possible targets for EMDR processing. These include distressing memories and current situations that cause emotional distress. Other targets may include related incidents in the past. Emphasis is placed on the development of specific skills and behaviors that will be needed by the client in future situations.

Initial EMDR processing may be directed to childhood events rather than to adult onset stressors or the identified critical incident if the client had a problematic childhood. Clients generally gain insight on their situations, the emotional distress resolves and they start to change their behaviors. The length of treatment depends upon the number of traumas and the age of PTSD onset. Generally, those with single event adult onset trauma can be successfully treated in under 5

hours. Multiple trauma victims may require a longer treatment time.

Phase 2: During the second phase of treatment, the therapist ensures that the client has several different ways of handling emotional distress. The therapist may teach the client a variety of imagery and stress reduction techniques the client can use during and between sessions. A goal of EMDR therapy is to produce rapid and effective change while the client maintains equilibrium during and between sessions.

Phases 3-6: In phases three to six, a target is identified and processed using EMDR therapy procedures. These involve the client identifying three things:

1. The vivid visual image related to the memory.
2. A negative belief about self.
3. Related emotions and body sensations.

In addition, the client identifies a positive belief. The therapist helps the client rate the positive belief as well as the intensity of the negative emotions. After this, the client is instructed to focus on the image, negative thought, and body sensations while simultaneously engaging in EMDR processing using sets of bilateral stimulation. These sets may include eye movements, taps, or tones. The type and length of these sets is different for each client. At this point, the EMDR client is instructed to just notice whatever spontaneously happens.

After each set of stimulation, the clinician instructs the client to let his/her mind go blank and to notice whatever thought, feeling, image, memory, or sensation comes to mind. Depending upon the client's report, the clinician will choose the next focus of attention. These repeated sets with directed focused attention occur numerous times throughout the session. If the client becomes distressed or has difficulty in progressing, the therapist follows established procedures to help the client get back on track.

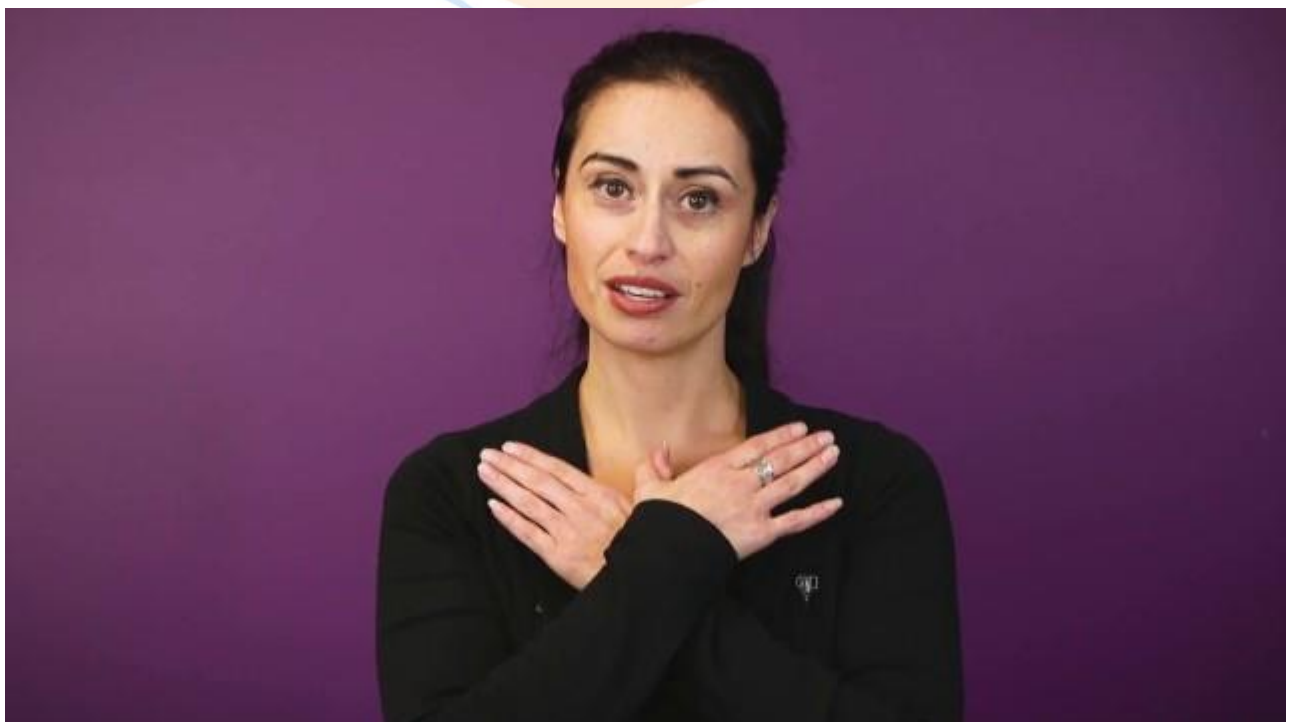
When the client reports no distress related to the targeted memory, (s)he is asked to think of the preferred positive belief that was identified at the beginning of the session. At this time, the client may adjust the positive belief if necessary, and then focus on it during the next set of distressing events.

Phase 7: In phase seven, closure, the therapist asks the client to keep a log during the week. The log should document any related material that may arise. It serves to remind the client of the self-calming activities that were mastered in phase two.

Phase 8: The next session begins with phase eight. Phase eight consists of examining the progress made thus far. The EMDR treatment processes all related historical events, current incidents that elicit distress, and future events that will require different responses

### **Butterfly hugs**

*Butterfly hug* dikembangkan oleh Lucina Artigas (seorang terapis lapangan). Cara ini ia kembangkan saat membantu orang yang bertahan hidup dari badai Pauline di Acapulco, Meksiko tahun 1998. - *Butterfly hug* saat ini menjadi salah satu cara yang dilakukan oleh para terapis lapangan lainnya untuk menenangkan seseorang dari kejadian yang membuat trauma atau untuk orang-orang yang bertahan hidup dari bencana alam.





Hal ini bisa dilakukan dengan telapak tangan kanan diarahkan ke pundak bagian kiri dan sebaliknya.” Hal ini dilakukan sambil menarik napas dan menghembuskan napas secara perlahan.

Menyilangkan tangan di depan dada kemudian menepukkan satu tangan di dada diikuti dengan tangan sebelahnya secara bergantian (memakai dasar kerja EMDR : menstimulasi satu sisi tubuh kemudian sisi tubuh yang lain dalam gerakan-gerakan yang berkesinambungan)

### **Tepukan di anggota tubuh (Tapping)**

Tepukan di anggota tubuh

Perluasan di beberapa anggota tubuh lain, seperti : bahu, punggung tangan, paha  
Tepukan diberikan secara perlahan, bergantian kiri dan kanan, secukupnya (standar EMDR : 30)

Jika sentuhan menjadi masalah (misalnya karena kepercayaan yang dianut), maka dapat ditambahkan alat perpanjangan tangan seperti : pensil, sumpit, pemukul gamelan. Kita juga bisa menyarankan orang yang bermasalah untuk menepuk dirinya sendiri.

Tepukan yang berirama memberikan rasa tenang, bayangkan ketika anda sedang menenangkan bayi yang menangis dan menepuk-nepuk bahu atau punggung bayi tersebut.

### **Napas dalam**

Napas dalam adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menstabilkan emosi. Seseorang yang sedang marah misalnya, napasnya cenderung pendek-pendek dan terengah-engah. Dengan bernapas secara dalam, individu akan kembali mengendalikan emosinya dan dapat menjadi tenang kembali.

Cara melatihnya misalnya:

- Berbaring, kaki menempel di lantai/alas
- Satu tangan di dada, satu di perut
- Tarik napas pelan-pelan melalui hidung, mulut ditutup.

- Ambil napas dalam, lembut, dan pelan
- Waktu menarik napas, dorong perut ke arah tangan, rasakan perut mengembang, tahan 2 detik
- Keluarkan napas perlahan melalui hidung atau mulut, rasakan perut mulai melemas dan tangan turun
- Ulangi 5 – 10 kali, atau secukupnya
- Lakukan dalam posisi duduk, berdiri tanpa tangan di perut dan dada

### **Relaksasi**

Teknik relaksasi adalah teknik yang menjadi dasar dari banyak teknik stabilisasi lainnya. Seseorang perlu berada dalam keadaan relaks terlebih dahulu untuk bisa menerima perlakuan atau terapi apapun.

- ✚ Berbaring atau duduk dengan mata tertutup
- ✚ Pusatkan perhatian ke kaki kiri, angkat telapak kaki, tarik ke arah dalam, tegangkan seluruh kaki sampai ketegangannya terasa di paha, kemudian lemaskan
- ✚ Pusatkan perhatian ke kaki kanan, lakukan persis seperti pada kaki kiri
- ✚ Pusatkan perhatian ke tangan kiri, kepalkan tangan, tegangkan sampai ketegangannya terasa di bahu, lemaskan.
- ✚ Pusatkan perhatian ke tangan kanan, lakukan persis seperti pada tangan kiri.
- ✚ Relaksasi dimulai dengan menegangkan bagian otot sehingga tubuh kita mengetahui apa bedanya keadaan tegang dan keadaan relaks

### **Touch for Health**

Touch for Health merupakan metode pencegahan dan penyembuhan yang holistik, dimana bukan diagnosa penyakit melainkan suatu tujuan yang positif dan perasaan nyaman yang menjadi pusat perhatian

Touch for health adalah perpaduan ilmu kedokteran barat dan ilmu kesehatan timur, serta menggabungkan pengetahuan kiropraktik, akupresur, ilmu gizi, dan kinesiologi. Dikembangkan mulai tahun 1990an oleh dr. John Thie, ahli kiropraktik dari California, USA berdasarkan kinesiologi

Dr. John Thie pada permulaan tahun 70an, mulai melatih peminat dengan tujuan agar orang awam dapat menolong diri sendiri untuk merasa sehat dan fit

Bagi para dokter, perawat, fisioterapi, psikolog, dan terapis lain, Touch for Health merupakan pengetahuan dasar tentang kinesiologi terapan dan sangat cocok sebagai metode komplementer alternatif

Touch for health menggunakan pengetahuan tentang kinesiologi untuk menyeimbangkan energi dalam tubuh. Sering fungsi tubuh terhambat sehingga otot tegang atau merasa nyeri karena energi tidak dapat mengalir dengan baik. Otot-otot tertentu sangat terkait dengan organ tubuh tertentu karena menggunakan saluran limfe atau meridian (saluran energi halus) yang sama.

Bila sebuah otot yang lemah diperkuat dengan teknik-teknik Touch for Health, jalur energi akan terbuka dan organ yang bersangkutan dapat dipenuhi dengan energi yang cukup.

Dengan metode ini, daya penyembuhan dari dalam diri dapat dirangsang untuk menunjang proses pemulihan dan juga untuk pemeliharaan kesehatan

### **Meridian utama**

Meridian sentral : mulai dari tulang kemaluan lewat poros tubuh, dagu dan berakhir di bawah bibir bawah

Meridian governur : mulai dari tulang ekor lewat sepanjang tulang punggung, atas kepala, dan hidung, dan berakhir di pertengahan bibir atas

Jalankan tangan di atas garis meridian utama, naik turun beberapa kali, lalu diakhiri dengan arah dari bawah ke atas 2x atau 3x

### **Titik positif**

Titik positif adalah dua titik di dahi yang terletak di pertengahan antara alis dan perbatasan rambut

Sentuhan pada titik positif menolong mengurangi rasa sakit, dan menghilangkan rasa kuatir, sakit hati, ketegangan, atau ketakutan

### **Latihan mata**

Mata dan gerakannya adalah petunjuk inteligensi dan emosi seseorang.

Orang yang cerdas dan sehat mempunyai gerakan yang besar dan eksploratif, selalu menjajagi lingkungannya

Gerak mata yang lambat menunjukkan inteligensi yang rendah, perasaan tertekan, rasa sakit dalam tubuh

Lingkaran gelap di sekitar mata menunjukkan sirkulasi darah yang buruk.

Pembengkakan di sekitar mata menunjukkan retensi air atau metabolisme yang buruk

#### Beberapa cara latihan mata

- Letakkan ibu jari pada titik A, tepi lekuk mata di sudut dalam mata bagian atas. Tekanlah dalam-dalam, setiap rasa sakit menunjukkan adanya hambatan. Pijatlah titik-titik itu selama sepuluh hitungan. Lepaskan lagi. Ulangilah lagi sebanyak tiga kaliLakukan pada titik B, C, D, E
- Gosokanlah kedua telapak tangan cepat-cepat sehingga agak panas. Tutupkanlah kedua telapak tangan pada mata, jari-jari agak bersilangan, yang kanan di atas yang kiri (tidak menekan mata)
- Tahanlah selama sepuluh hitungan
- Diulangi sebanyak 3x, sambil selalu merasakan kehangatan memasuki mata dari tangan
- Kemudian gosoklah ringan-ringan mata dengan ketiga jari tengah. Gosoklah tulang-tulang sekeliling mata dengan gerakan lingkaran, mulai dari sudut dalam dari setiap mata yang dekat hidung. Gosoklah batang hidung, lewat alis ke arah pelipis, ke bawah dan kembali ke hidung lagi mengitari pinggiran bawah dari lekuk mata
- Lakukanlah hal ini 10x, istirahatlah, dan diulangi sebanyak 3 putaran

#### **Senam mata**

- ❖ Mulailah dengan menegakkan kepala
- ❖ Melihat ke langit-langit di atas lalu ke lantai di bawah, gerakan diulangi beberapa kali
- ❖ Kedua mata digerakkan perlahan-lahan dengan kesadaran penuh atas gerakan yang dilakukan

- ❖ Lihatlah ke dua sisi kepala. Kemudian lihatlah ke atas dan ke bawah ke sudut-sudut mata yang berlawanan
- ❖ Lihatlah ke atas dan ke bawah ke sudut-sudut mata
- ❖ Putarlah mata , mula-mula searah jarum jam. Kemudian putarlah berlawanan arah jarum jam
- ❖ Seluruh latihan akan membutuhkan waktu 15 menit bila dilakukan perlahan-lahan
- ❖ Ikutilah selalu senam mata ini dengan menggosok-gosokkan telapak tangan dan menutupkannya pada mata untuk membawa panas dan energi ke dalamnya

### **Refleksi**

Apa yang dipaparkan hanya sedikit dari seluruh teknik stabilisasi yang telah dikembangkan dalam berbagai pendekatan. Teknik stabilisasi apapun (bahkan percampuran antar teknik) pasti akan bermanfaat jika tujuan kita adalah menolong sesama. Ketulusan untuk menolong yang datang dari dalam diri kitalah yang paling menentukan , teknik hanyalah alat bantu. Apalagi ketika ingin menolong diri sendiri.

### **Referensi**

<https://slideplayer.info/slide/3091915/>

Napitupulu, S. 2017. [online]. *Buang Rasa Cemas dengan Tiga Gerakan Butterfly Hug*.

Lihat: <https://linisehat.com/buang-rasa-cemas-dengan-3-gerakan-butterfly-hug/>

<https://www.emdr.com/what-is-emdr/>