

Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa Kelas XII

Aisyah Pustika, Nova Lusiana, Abdul Haris Fitri Anto

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung. Anyar, Surabaya 60294

E-mail: apustika11@gmail.com

Abstrak

Siswa kelas XII menghadapi tingkat kecemasan yang tinggi akibat tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan, terutama menjelang ujian akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengurangi kecemasan siswa kelas XII di MAN 1 Surabaya. Dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*, sampel yang terdiri dari 63 siswa diambil melalui *purposive sampling*. Alat ukur kecemasan yang digunakan adalah *Zung Self Anxiety Rating Scale*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor kecemasan dari rata-rata pretest 44.3 menjadi posttest 30.5, dengan nilai $p = 0,001$ yang menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi SEFT efektif dalam mengurangi kecemasan siswa. Penelitian ini merekomendasikan integrasi terapi SEFT dalam program kesehatan mental di sekolah dan memberikan pelatihan bagi guru serta konselor.

Kata Kunci: Kecemasan; Terapi SEFT; Siswa Kelas XII; Kecemasan

PENDAHULUAN

Peserta didik merupakan setiap individu yang berpartisipasi dalam sistem pendidikan formal, mencakup jenjang TK, SD, SMP/SMA, sampai level universitas, dengan tujuan mengembangkan segala potensi yang dimiliki. Dalam perjalanannya, pengembangan diri ini tidak luput dari berbagai hambatan yang dapat mengganggu dan menurunkan kelancaran aktivitas pembelajaran mereka (Annuar, 2022). Pada siswa kelas XII ditandai dengan peningkatan tugas perkembangan dari lingkungan social yang tinggi (Oktawirawan, 2020). Tuntutan untuk meraih prestasi yang baik dan menghadapi ujian akhir merupakan salah satu contoh peningkatan tekanan akademik yang sering kali menjadi pemicu utama munculnya gejala kecemasan pada siswa (Mahmud, 2024). Siswa merasa khawatir akan ketidakmampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu, termasuk persiapan ujian akhir dan seleksi masuk perguruan tinggi kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu kinerja kognitif dan motivasi belajar siswa.

Hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022, yang melibatkan 5.664 remaja berusia 10–17 tahun di seluruh Indonesia, menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja masih berada pada tingkat yang mengkhawatirkan. Dalam periode 12 bulan terakhir, 34,9% remaja dilaporkan mengalami masalah kesehatan mental, baik dalam bentuk kesulitan emosional, perilaku, maupun sosial. Dari jumlah tersebut, 26,7% remaja mengalami masalah kecemasan (*anxiety problems*), menjadikannya salah satu kondisi mental yang paling banyak dialami oleh pelajar, termasuk siswa SMP dan SMA. Dalam konteks akademik, penelitian pada siswa SMA 8 Surabaya menunjukkan bahwa lebih dari 62% siswa mengalami kecemasan

akademik pada tingkat sedang, yang mana kondisi ini terbukti memiliki pengaruh terhadap prestasi belajar mereka (Laely dkk., 2022)

Salah satu pemicu kecemasan yang paling signifikan pada siswa kelas XII adalah persiapan dan pelaksanaan ujian, yang sering dianggap sebagai penentu tunggal keberhasilan akademik. Persepsi bahwa nilai ujian adalah satu-satunya indikator pencapaian memicu pandangan yang salah dan meningkatkan tingkat stres yang tidak sehat (Idris, 2019). Kecemasan ini bermanifestasi secara fisik dan mental, seperti sulit tidur, sakit kepala, hingga berkurangnya fokus belajar. Penelitian menunjukkan bahwa penanganan kecemasan pada tahap ini sangat krusial untuk memastikan kesejahteraan mental dan kesuksesan belajar siswa. Secara psikologis, kecemasan berlebihan menghambat fokus dan kemampuan siswa untuk berkonsentrasi pada materi pelajaran (Asih, 2020).

Dalam mengatasi kecemasan diperlukan strategi yang dapat membantu siswa mengembalikan keseimbangan emosi dan energi tubuh mereka saat menghadapi situasi penuh tekanan. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran penting dalam menyediakan dukungan psikososial ini (Lubis & Salsabila, 2024). Tujuan utama intervensi adalah membantu siswa menetralkan emosi negatif dan mengembalikan keseimbangan mental saat menghadapi tekanan. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah terapi berbasis energi, yang berfokus pada sistem tubuh secara holistik (Annuar, 2022).

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah salah satu metode terapi yang tergolong dalam psikologi praktis. SEFT merupakan pengembangan dari Emotional Freedom Technique (EFT) dengan penambahan dimensi spiritual (Cholillah, 2023). Prinsip dasar EFT menyatakan bahwa penyebab semua emosi negatif adalah terganggunya sistem energi tubuh. Terapi ini bekerja dengan menyelaraskan dan memperbaiki kembali sistem energi tubuh yang terganggu melalui stimulasi pada titik-titik meridian (Adawiyah, 2020). Stimulasi dilakukan dengan cara mengetuk ringan (tapping) pada titik-titik tertentu menggunakan ujung jari (Asih, 2020).

Aspek spiritual menjadi pembeda utama SEFT dari EFT, menjadikannya lebih menyeluruh dalam penyembuhan emosi. Dimensi spiritual dalam SEFT ditekankan melalui afirmasi ketulusan dan kepasrahan kepada Tuhan selama proses terapi. Penambahan unsur keagamaan ini bertujuan untuk menetralkan keyakinan negatif yang menghambat kesembuhan subjek (Agustina, 2024). Afirmasi tersebut diucapkan pada tahap The Set-Up, yang merupakan bagian penting sebelum melakukan tapping. Filosofi ini membantu individu menerima masalahnya secara ikhlas dan menyerahkan hasilnya, sehingga kecemasan dapat diredakan (Lubi & Putri, 2024).

Prosedur pelaksanaan SEFT terdiri dari tiga tahap utama, yaitu The Set-Up, The Tune-In, dan The Tapping. Tahap The Set-Up berfungsi untuk menetralkan Psychological Reversal yang dilakukan sambil menekan titik Sore Spot atau Karate Chop (Nurrohmah & Rinaldi, 2022). Selanjutnya, tahap The Tune-In membawa individu untuk merasakan intensitas emosi negatif yang ingin diatasi. The Tune-In juga melibatkan pengucapan kalimat pengingat sambil subjek memikirkan peristiwa spesifik yang memicu kecemasan. Inti dari SEFT adalah The Tapping, yaitu stimulasi pada titik-titik kunci meridian energi tubuh untuk mengembalikan keseimbangan (Rahmawati, 2024).

Efektivitas SEFT telah teruji dalam berbagai penelitian, termasuk dalam konteks menurunkan tingkat stres akademik (Adawiyah, 2020). Temuan ini penting karena kecemasan adalah komponen dominan dalam stres akademik yang dialami siswa. Studi menunjukkan bahwa SEFT berhasil mengatasi kecemasan belajar pada siswa, yang

mencakup kekhawatiran terhadap tugas akademik (Annuar & Sa'adah, 2022). Penerapan SEFT melalui format konseling kelompok juga terbukti mampu menurunkan stres akademik siswa secara signifikan. Hasil positif ini menunjukkan bahwa SEFT memiliki potensi besar sebagai terapi nonfarmakologis untuk masalah psikologis di lingkungan sekolah (Siswanto, 2024).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini berfokus untuk menguji dan menganalisis efektivitas terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Tujuan utamanya adalah untuk melihat penurunan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII setelah menerima intervensi SEFT. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan praktis bagi konselor sekolah dan tenaga kesehatan dalam memilih intervensi yang tepat dan cepat. Data yang diperoleh diharapkan dapat memperkaya keilmuan mengenai metode praktis untuk menjaga kesehatan mental siswa. Validasi efektivitas SEFT akan memberikan dasar bagi sekolah untuk mengadopsi terapi berbasis energi secara formal. Dengan demikian, studi ini berupaya memberikan kontribusi dalam Upaya menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan akademik siswamenyampaikan perbedaan dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh peneliti lain.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi-eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam rancangan ini, pengukuran tingkat kecemasan (*pre-test*) dilakukan sebelum subjek menerima perlakuan (intervensi SEFT), dan pengukuran kembali (*post-test*) dilakukan setelah perlakuan selesai diberikan. Perbandingan antara skor *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk melihat efektivitas dari intervensi yang diberikan.

Partisipan dan Sampel

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XII MAN 1 Surabaya. Total partisipan yang terlibat adalah 63 siswa (N=63), yang terdiri dari 34 siswa laki-laki dan 29 siswa perempuan. Rentang usia partisipan adalah 16-18 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria siswa yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu siswa kelas XII yang akan menghadapi ujian.

Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa adalah kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSRAS). ZSRAS adalah skala laporan diri yang terdiri dari 20 aitem yang dirancang untuk mengukur tingkat keparahan gejala kecemasan. Skala ini mengukur aspek-aspek kecemasan seperti gejala afektif (gugup, panik) dan gejala somatik (gemetar, pusing, jantung berdebar).

Prosedur Intervensi

Prosedur penelitian dibagi menjadi tiga tahap. Pertama, tahap *pretest*, peneliti memberikan kuesioner ZSRAS kepada 63 siswa untuk diisi guna mengukur tingkat kecemasan awal mereka. Kedua, tahap intervensi, peneliti memberikan edukasi dan mempraktikkan langsung terapi SEFT kepada siswa sebanyak 3 kali pertemuan. Intervensi SEFT ini mencakup tiga tahapan inti:

The Set-up

Tahap pertama yang dilakukan adalah set up pengertian set up dalam terapi SEFT sendiri adalah bertujuan untuk memastikan tubuh kita terfokus dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan *"Psychological Reversal"* atau perlawanan psikologis, yang sering muncul dalam bentuk pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar yang tidak mendukung. Contoh dari *Psychological Reversal* yang kami terapkan pada siswa seperti ini:

"Saya cemas saat menghadapi ujian." "Saya takut gagal di ujian." "Saya tidak bisa mengatasi tekanan saat ujian."

Contoh kalimat *Set-Up* yang diberikan pada siswa adalah:

"Meskipun saya merasa cemas menjelang ujian, saya memilih untuk melepaskan kecemasan ini, sehingga saya bisa menjadi lebih baik, bertambah baik, dan semakin baik."

The Tune-in

Tahap kedua yang dilakukan ada *tune in* dalam terapi SEFT sendiri adalah untuk mengatasi masalah fisik, kita melakukan proses *"tune-in"* dengan merasakan nyeri yang dialami dan memusatkan perhatian kita pada area yang sakit. Sambil melakukan ini, kita juga mengungkapkan dengan hati dan suara, seperti, "Saya ikhlas, saya pasrah..." atau "Saya menerima sakit ini dan menyerahkan kesembuhan saya." Tahapan ini berfungsi sebagai bentuk *selfhypnosis* untuk membersihkan alam bawah sadar kita dari energi negatif yang mungkin menjadi penyebab ketidaknyamanan.

The Tapping

Pada tahap penutup terapi SEFT, dilakukan *tapping*, yaitu pengetukan titik-titik kunci meridian energi di tubuh dengan dua jari, yang selalu diiringi oleh *Tune-In*. Melalui tindakan ini, gangguan emosi atau rasa sakit dapat dinetralkan, sehingga memastikan energi tubuh mengalir secara seimbang dan normal. Area *tapping* yang kita praktikkan kepada siswa adalah:

- *Karate Chop*: Sisi luar tangan, di bawah jari kelingking.
- Titik Alis: Di awal alis, dekat hidung.
- Sisi Mata: Di sisi luar mata, di tulang pipi.
- Bawah Mata: Di bawah mata, di tulang pipi.
- Bawah Hidung: Di antara hidung dan bibir atas.
- Dagu: Di tengah dagu.
- Titik Dada: Di bagian atas tulang dada, di tengah.
- Bawah Ketiak: Di bawah ketiak, sekitar 10 cm dari ketiak.
- Puncak Kepala: Di bagian atas kepala, di tengah.

Tahap terakhir adalah *post-test*, peneliti memberikan kuesioner ZSRAS kepada 63 siswa untuk diisi guna mengukur tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi SEFT.

Analisis Data

Data skor kecemasan *pre-test* dan *post-test* yang terkumpul dianalisis menggunakan uji *paired samples t-test*. Untuk membandingkan perbedaan skor rata-rata antara *pre-test* dan *post-test*, digunakan uji *paired samples t-test*. Tingkat signifikansi (α) yang ditetapkan adalah 0.05.

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami pengalaman kecemasan atlet bulutangkis disabilitas dalam menghadapi tantangan mental selama kompetisi. Tujuh atlet yang aktif berkompetisi di tingkat nasional dan internasional dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria tertentu dan jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip data saturation. Pengumpulan data dilakukan di pusat pelatihan olahraga disabilitas di Jawa Timur melalui wawancara mendalam semi-terstruktur selama Mei–Juli 2024, dengan panduan yang mencakup aspek emosional, pemicu kecemasan, strategi koping, dan pengalaman personal di luar lapangan. Data dianalisis menggunakan analisis tematik Braun dan Clarke melalui tahapan pengkodean, kategorisasi, dan penemuan tema utama. Keabsahan data dijaga melalui member checking, peer debriefing, audit trail, serta reflektivitas peneliti untuk memastikan kredibilitas dan konfirmabilitas temuan. Aspek etika penelitian dipenuhi melalui persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Psikologi Universitas X, dengan jaminan kerahasiaan data dan persetujuan sukarela dari setiap partisipan.

HASIL PENELITIAN

Analisis data dilakukan terhadap 63 data siswa yang telah mengisi kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Data deskriptif skor kecemasan siswa disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Kecemasan Siswa (N=63)

	N	Mean	Median	SD	SE
SEBELUM	63	44.3	43	6.37	0.8
SESUDAH	63	30.5	27	8.97	1.13

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata (*Mean*) skor kecemasan siswa sebelum diberikan intervensi SEFT adalah 44.3 (SD = 6.37). Setelah intervensi SEFT, rata-rata skor kecemasan siswa (*Post-test*) mengalami penurunan menjadi 30.5 (SD = 8.97). Terjadi penurunan rata-rata skor kecemasan sebesar 13.8 poin.

Untuk menguji signifikansi perbedaan tersebut, dilakukan uji *paired samples t-test*. Hasil uji statistik disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Samples T-Test Skor Kecemasan

Pair	Mean Difference	SE Difference	df	p (2-tailed)	Cohen's d
Pre-test – Post-test	13.8	1.38	62	0.001	1.26

Hasil analisis *paired samples t-test* pada Tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0.001. Karena nilai $p < 0.05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor kecemasan siswa kelas XII MAN 1 Surabaya sebelum dan sesudah diberikan Terapi SEFT. Ukuran efek (Cohen's *d*) sebesar 1.26 menunjukkan efek intervensi yang tergolong sedang (*large effect size*)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan terapi SEFT berada pada kategori sedang, yang ditunjukkan oleh rata-rata skor 44,3 pada skala *Zung SAS*. Stuart dan Sundeen (2007) mengatakan bahwa kecemasan muncul sebagai respons individu terhadap stressor yang dianggap mengancam kemampuan diri untuk beradaptasi. Pada tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal, individu dihadapkan pada tuntutan akademik, pilihan masa depan, dan tekanan sosial, sehingga risiko munculnya kecemasan semakin meningkat. Hal ini selaras dengan teori erikson (1968) yang menjelaskan bahwa pada fase "identity vs. role confusion", remaja dan dewasa awal mengalami pergolakan psikologis yang dapat meningkatkan kecemasan, terutama ketika menghadapi situasi yang menuntut keputusan penting terkait Pendidikan dan masa depan.

Kurniawan dan Mahmud (2021) menemukan bahwa remaja dan siswa SMA rentan mengalami Tingkat kecemasan tinggi karena tuntutan akademik, tekanan sosial, dan fase perkembangan psikologis yang labil. Selain itu, sejumlah penelitian menjelaskan bahwa masa remaja akhir adalah periode yang ditandai peningkatan kerentanan terhadap stress dan kecemasan karena adanya perubahan biologis, sosial, serta tekanan pencapaian akademik (Hidayatullah dkk., 2019). Lingkungan sekolah yang kompetitif, beban tugas, serta ketidakstabilan regulasi emosi menyebabkan kecemasan akademik meningkat (Siswanto, 2024).

Setelah diberikan terapi SEFT, skor kecemasan siswa kelas XII menurun signifikan menjadi rata-rata 30,5, sehingga terdapat penurunan sebesar 13,8 poin. SEFT menurunkan kecemasan karena menggabungkan unsur spiritual, afirmasi, dan ketukan ringan pada titik meridian tubuh sehingga menurunkan aktivasi system saraf simpatis (Inggriane, 2018). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa SEFT mampu mengurangi kecemasan dengan mekanisme pengalihan perhatian, regulasi emosi, dan peningkatan rasa pasrah spiritual, sehingga individu merasa lebih tenang (Agustina, 2024). Efektivitas SEFT didukung oleh penelitian yang membuktikan bahwa ketukan (tapping) pada titik meridian dapat menurunkan hormon stress dan meningkatkan rasa rileks (Yoviana & Maryati, 2024). Berdasarkan teori Energy Psychology, Teknik SEFT bekerja dengan menstimulasi titik-titik energi tubuh sambil menggabungkan unsur spiritual, sehingga menghasilkan perubahan pada aspek kognitif, emosional, dan fisiologis (Wahyuliarmy, 2023). The tapping dapat menurunkan aktivitas amigdala yang berperan dalam respons kecemasan, sehingga individu lebih cepat mengalami relaksasi (Mahmud, 2024).

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa terapi SEFT merupakan intervensi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII yang sedang menghadapi situasi akademik yang menekan, khususnya persiapan ujian. Efektivitas ini terlihat dari penurunan skor kecemasan yang sangat signifikan secara statistik serta ukuran efek yang besar, sehingga menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukan hanya kebetulan melainkan benar-benar dipengaruhi oleh penerapan SEFT. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa teknik berbasis energi seperti SEFT mampu membantu siswa mengelola respon emosional negatif ketika berhadapan dengan tekanan akademik yang tinggi. Dengan demikian, SEFT dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis yang mudah dipelajari, praktis, dan dapat diterapkan baik secara mandiri maupun didampingi konselor, untuk meningkatkan kesejahteraan emosional siswa dalam konteks pendidikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam mengurangi kecemasan siswa kelas XII di MAN 1 Surabaya. Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan dalam skor kecemasan setelah penerapan terapi, dari rata-rata pretest 44.3 menjadi posttest 30.5, dengan nilai $p = 0,001$ yang menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menegaskan bahwa terapi SEFT dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan. Dengan adanya hasil yang signifikan, penting bagi institusi pendidikan untuk mengeksplorasi lebih lanjut penggunaan teknik ini dan memberikan perhatian lebih pada kesehatan mental siswa. Penelitian lanjutan juga dapat dilakukan untuk mengeksplorasi efektivitas teknik ini dalam konteks yang lebih luas dan dengan kelompok siswa yang beragam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada dosen pembimbing, teman - teman, serta keluarga yang telah memberikan bimbingan, dukungan, serta motivasi dalam penyusunan artikel penelitian ini.

KEPUSTAKAAN

- Agustina, A. (2024). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Serviks Yang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Rambang 2.2 Rsup Dr. Mohammad Hoesin Palembang. 16(1), 31–37.
- ASIH, N. D. (2020). Asuhan Keperawatan Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Siswa Perempuan Kelas Xii Menjelang Ujian Menggunakan Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Di Sma N 1 Karangreja.
- Cholilah, I. R. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy in Reducing Student Anxiety Levels.
- Idris, I. (2019). Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian.
- Inggriane Puspita Dewi, D. F. (2020). Pengaruh Terapi Seft Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna Napza. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 2(2).
- Istiani Yoviana, Ida Maryati, R. W. (2024). Intervensi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Kecemasan Dan Nyeri Pasca Sectio Caesarea_ A Case Report.
- Khairul Annuar. (2022). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa.
- Laely, N., Wicaksono, A. S., Suci, N., & Puspitaningrum, E. (2022). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X Sma Negeri 8 Surabaya Universitas Muhammadiyah Gresik Pendahuluan Pendidikan Berperan Penting Untuk Membentuk Karakter Siswa Yang Berkualitas Maka Pendidikan Merupakan Hal Yang Wajib Dida. 64–72.

- Lubis, Salsabila Putri, N. D. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Seft Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa. 31(2), 311–321.
- Mahmud, Z. K. S. (2024). Terapi EFT (Emotional Freedom Technique) Dalam Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Ujian.pdf.
- Nurrohmah, F. I., & Rinaldi, M. R. (2022). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. 8(1).
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. 20(2), 541–544. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v20i2.932>
- Rahmawati, A. A. M. R. R. A. (2024). Mengatasi Kecemasan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).pdf.
- Rizki Maulana Hidayatullah, IGAA Noviekayati, S. S. (2019). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Baru Ditinjau Dari Tipe Kepribadian.
- Siswanto;, P. A. F. I. (2024). Efektivitas Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dan Berdzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Osca.
- Wahyuliarmy, A. I. (2023). Efektifitas Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Sindrom Ketergantungan Obat Pada Lansia. 13.
- Wardatul Adawiyah, N. (2020). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. 04(02), 228–245.