

## Implementasi Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sebagai Upaya Pengelolaan Kecemasan pada Siswa di SMAN 8 Tasikmalaya

Wawan Rismawan<sup>1</sup>, Idhfi Marpatmawati<sup>2</sup>, Aneng Yuningsih<sup>3</sup>, Etty Komariah Sambas<sup>4</sup>,  
Betty Suprapti<sup>5</sup>, Enok Nurliawati<sup>6</sup>, Wayunah<sup>7</sup>, Yeli Yulianti<sup>8</sup>, Saefunnuril Anwar<sup>9</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup> Universitas Bakti Tunas Husada, Indonesia

Email: [wawanrismawan@universitas-bth.ac.id](mailto:wawanrismawan@universitas-bth.ac.id)<sup>1</sup>, [idhfimarpamtawati@universitas-bth.ac.id](mailto:idhfimarpamtawati@universitas-bth.ac.id)<sup>2</sup>  
[anengyuningsih290485@gmail.com](mailto:anengyuningsih290485@gmail.com)<sup>3</sup>, [ettykomariah@universitas-bth.ac.id](mailto:ettykomariah@universitas-bth.ac.id)<sup>4</sup>  
[bettsuprapti@gmail.com](mailto:bettsuprapti@gmail.com)<sup>5</sup>, [enoknurliawati@universitas-bth.ac.id](mailto:enoknurliawati@universitas-bth.ac.id)<sup>6</sup>, [wayunah@universitas-bth.ac.id](mailto:wayunah@universitas-bth.ac.id)<sup>7</sup>, [yeliyulianti@staf.universitas-bth.ac.id](mailto:yeliyulianti@staf.universitas-bth.ac.id)<sup>8</sup>, [syaefunnuril@gmail.com](mailto:syaefunnuril@gmail.com)<sup>9</sup>

### Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang sering dialami remaja dan dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar serta kesejahteraan psikologis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai upaya pengelolaan kecemasan pada siswa SMAN 8 Tasikmalaya. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari dengan melibatkan 30 siswa kelas X melalui sesi edukasi kesehatan mental dan praktik langsung terapi SEFT secara berkelompok. Tingkat kecemasan siswa diukur menggunakan instrumen Skrining Dini Kecemasan Sederhana (SDKS) yang terdiri dari 10 item pertanyaan. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kecemasan sedang hingga tinggi (69,9%). Selama pelaksanaan terapi SEFT, secara observasional terlihat adanya penurunan ketegangan fisik, pernapasan yang lebih teratur, serta perubahan emosi menjadi lebih tenang dan nyaman. Siswa juga melaporkan berkurangnya rasa khawatir berlebihan dan meningkatnya kepercayaan diri dalam menghadapi aktivitas belajar. Implementasi SEFT terbukti mudah dipelajari, dapat dilakukan secara mandiri, serta memberikan efek relaksasi langsung. Kegiatan ini menunjukkan bahwa terapi SEFT berpotensi menjadi intervensi promotif dan preventif kesehatan mental berbasis sekolah yang sederhana, ekonomis, dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** *kecemasan remaja, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), kesehatan mental berbasis sekolah.*

### Abstract

*Anxiety is one of the mental health problems commonly experienced by adolescents and can negatively affect learning concentration and psychological well-being. This community service activity aimed to implement Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy as an effort to manage anxiety among students at SMAN 8 Tasikmalaya. The activity was conducted over one day involving 30 tenth-grade students through mental health education sessions and group-based SEFT practice. Students' anxiety levels were measured using the Simple Early Anxiety Screening instrument consisting of 10 items. The results showed that most students were in the moderate to high anxiety categories (69.9%). During the implementation of SEFT therapy, observational findings indicated a reduction in physical tension, more regular breathing patterns, and emotional changes toward calmness and comfort. Students also reported decreased excessive worry and increased self-confidence*

*in facing learning activities. The implementation of SEFT was proven to be easy to learn, could be performed independently, and provided immediate relaxation effects. This activity demonstrates that SEFT therapy has the potential to become a simple, cost-effective, and sustainable school-based mental health promotive and preventive intervention.*

**Keywords:** adolescent anxiety, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), school-based mental health.

## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja, terutama siswa sekolah menengah, yang disebabkan oleh tekanan akademik, harapan sosial, dan perubahan psikososial selama masa remaja (Fusar-poli et al., 2021). Kondisi kecemasan yang berlangsung berkepanjangan dapat berdampak negatif pada konsentrasi belajar, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis secara umum (Loades et al., 2020). Di banyak komunitas sekolah, tekanan akademik dan evaluasi berulang diketahui menjadi faktor pemicu kecemasan yang signifikan, sehingga berdampak pada aktivitas belajar siswa secara berkelanjutan (Pascoe et al., 2020).

Berbagai program promosi kesehatan mental telah dikembangkan untuk merespon tingginya tingkat kecemasan di kalangan remaja, termasuk intervensi berbasis sekolah yang fokus pada edukasi coping stres dan peningkatan keterampilan regulasi emosi (Dray, 2021). Namun, kendala seperti keterbatasan sumber daya tenaga profesional, stigma terhadap kesehatan mental, dan akses layanan psikologis yang kurang memadai sering kali membuat siswa tidak mendapatkan dukungan yang efektif di lingkungan sekolah (Sannes et al., 2023). Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan intervensi kesehatan mental yang mudah diakses dan relevan dengan kebutuhan siswa dalam konteks komunitas pendidikan.

Salah satu pendekatan komplementer yang semakin mendapat perhatian adalah *Emotional Freedom Techniques* (EFT), sebuah metode yang melibatkan stimulasi titik energi tubuh (*tapping*) dikombinasikan dengan fokus perhatian pada emosi negatif, yang dinyatakan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres psikologis (Church et al., 2022). Ulasan sistematis terbaru menunjukkan bahwa EFT memiliki potensi dalam mengurangi gejala kecemasan pada berbagai populasi, dengan efek yang signifikan dibandingkan tanpa intervensi (Choi & Sung, 2025). Pendekatan ini menarik karena sifatnya yang nonfarmakologis, mudah diajarkan, dan relatif sederhana untuk diaplikasikan di lingkungan nonklinis seperti sekolah.

Di Indonesia, EFT dikembangkan lebih lanjut ke dalam bentuk yang mengintegrasikan unsur spiritual sesuai nilai budaya setempat, disebut *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), yang menambahkan afirmasi dan pendekatan spiritual dalam proses intervensi guna memperkuat regulasi emosional peserta (Muslim & Wahyuni, 2023). Pendekatan SEFT dilaporkan efektif dalam menurunkan kecemasan dan stres pada kelompok mahasiswa dan remaja yang mengalami tekanan akademik (Hidayatullah et al., 2024). Namun, bukti ilmiah yang ada masih sebagian besar berasal dari laporan kasus, desain evaluasi satu kelompok, atau studi yang kurang melibatkan setting komunitas pendidikan secara luas. Selain itu, sebagian besar penelitian terkait SEFT yang tersedia masih berfokus pada pengukuran sebelum-dan-sesudah tanpa membandingkan dengan pendekatan lain, serta minim yang memberikan evaluasi dampak jangka panjang pada kesejahteraan psikologis peserta (Ramanda et al., 2025).

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya suatu program pengabdian masyarakat yang tidak hanya memberikan pemahaman mengenai kesehatan mental, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan praktis untuk mengelola kecemasan secara mandiri. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dipilih sebagai pendekatan intervensi karena bersifat sederhana, mudah dipelajari, serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari tanpa memerlukan peralatan khusus. Selain itu, integrasi unsur spiritual dalam SEFT sejalan dengan nilai-nilai budaya masyarakat Indonesia yang menjadikan spiritualitas sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan emosional (Hidayatullah et al., 2024; Muslim & Wahyuni, 2023).

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, SEFT diimplementasikan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan mental di lingkungan sekolah. Program dirancang secara partisipatif dengan melibatkan siswa, guru, serta pihak sekolah agar tercipta dukungan bersama dalam pelaksanaan kegiatan. Pendekatan ini diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesehatan mental sekaligus mendorong keberlanjutan praktik SEFT sebagai salah satu strategi pengelolaan kecemasan siswa. Dengan adanya pendampingan langsung dalam praktik SEFT, siswa diharapkan mampu menerapkan teknik ini secara mandiri ketika menghadapi situasi yang memicu kecemasan, sementara guru dapat berperan sebagai fasilitator dalam mendukung keberlanjutan program di sekolah. Kolaborasi antara perguruan tinggi dan sekolah ini mencerminkan peran pengabdian masyarakat dalam menjembatani ilmu pengetahuan dengan kebutuhan nyata di lapangan (Feinstein & May, 2025).

Dengan demikian, implementasi terapi SEFT dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diarahkan sebagai solusi praktis untuk mengatasi kecemasan siswa di SMAN 8 Tasikmalaya. Program ini diharapkan tidak hanya memberikan dampak langsung berupa penurunan kecemasan, tetapi juga membangun kapasitas komunitas sekolah dalam menjaga kesehatan mental remaja secara berkelanjutan. Melalui pendekatan yang sederhana, kontekstual, dan partisipatif, kegiatan ini berpotensi menjadi model intervensi kesehatan mental berbasis sekolah yang dapat direplikasi di lingkungan pendidikan lainnya.

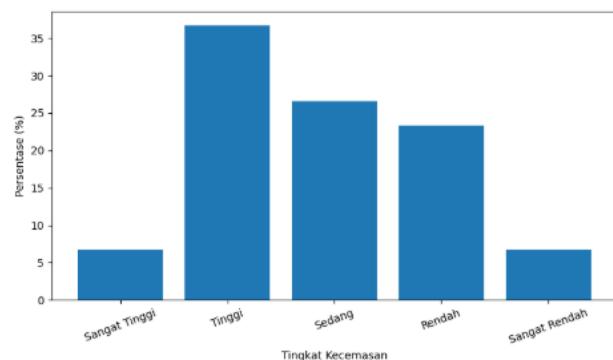
## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama satu hari dengan durasi total kurang lebih 3–4 jam, melibatkan siswa dan guru SMAN 8 Tasikmalaya sebagai mitra kegiatan. Program diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah serta persiapan materi edukasi kesehatan mental remaja dan panduan praktik terapi SEFT. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan sesi edukasi mengenai kecemasan dan dampaknya terhadap aktivitas belajar siswa selama sekitar 45 menit. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi dan praktik langsung terapi SEFT selama ±90 menit yang mencakup identifikasi emosi negatif, afirmasi penerimaan diri, serta teknik tapping pada titik-titik energi tubuh. Siswa dibimbing secara berkelompok agar setiap peserta dapat mengikuti tahapan SEFT dengan benar dan merasakan manfaat relaksasi secara langsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada 30 siswa/i kelas X SMAN 8 Tasikmalaya menggunakan Skrining Dini Kecemasan Sederhana (SDKS) berisi 10 item pertanyaan menunjukkan distribusi yaitu sangat tinggi 2 orang (6,7%), tinggi 11 orang (36,7%), sedang 8

orang (26,6%), rendah 7 orang (23,3%), dan sangat rendah 2 orang (6,7%). Distribusi ini menggambarkan bahwa 69,9% siswa berada pada kategori kecemasan sedang hingga tinggi, yang secara klinis merupakan indikasi bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kecemasan yang berpotensi mengganggu fungsi akademik dan kesejahteraan psikologis harian. Adapun distribusi persentase tingkat kecemasan responden digambarkan dalam grafik berikut :



Grafik 1. Distribusi Persentase Tingkat Kecemasan Responden

Proporsi kecemasan sedang sebesar 26,6% menunjukkan bahwa sebagian siswa telah mengalami gejala kecemasan yang berpotensi berkembang menjadi lebih berat apabila tidak ditangani secara tepat. Kondisi ini sering menjadi fase transisi menuju gangguan kecemasan yang lebih serius apabila stresor berlangsung terus-menerus tanpa dukungan psikososial yang memadai (Fusar-poli et al., 2021). Sementara itu, sekitar 30% siswa berada pada kategori kecemasan rendah dan sangat rendah, yang menunjukkan adanya variasi respons individu terhadap tekanan lingkungan sekolah. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor seperti dukungan keluarga, kepribadian, pengalaman sebelumnya, serta kemampuan regulasi emosi. Siswa dengan keterampilan coping yang lebih baik cenderung mampu mengelola stres secara adaptif sehingga gejala kecemasan tidak berkembang menjadi masalah klinis (Church et al., 2022).

Namun, keberadaan 6,7% siswa pada kategori kecemasan sangat tinggi memerlukan perhatian khusus, karena kondisi ini sering berkaitan dengan gangguan fungsi harian, seperti penurunan motivasi belajar, isolasi sosial, keluhan fisik berulang, serta ketidakmampuan mengendalikan rasa takut dan khawatir. Kelompok ini merupakan populasi berisiko tinggi yang membutuhkan intervensi segera untuk mencegah dampak jangka panjang terhadap prestasi akademik dan kesehatan mental (Loades et al., 2020).

Dalam konteks pengabdian masyarakat, hasil pengukuran kecemasan menjadi dasar penting dalam merancang intervensi SEFT sebagai pendekatan promotif dan preventif. Tingginya persentase kecemasan menunjukkan kebutuhan akan strategi pengelolaan emosi yang mudah diterapkan, ekonomis, dan sesuai dengan karakteristik remaja (Church et al., 2022). Intervensi berbasis sekolah seperti SEFT berpotensi menjangkau siswa secara luas sekaligus membekali mereka dengan keterampilan regulasi emosi yang dapat digunakan secara mandiri. Secara keseluruhan, kondisi psikologis siswa di SMAN 8 Tasikmalaya menunjukkan urgensi intervensi yang berfokus pada pengelolaan stres dan penguatan kesehatan mental. Temuan ini menjadi landasan kuat bagi penerapan terapi SEFT sebagai

alternatif intervensi yang relevan dan kontekstual dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja SMA (Pascoe et al., 2020).

Intervensi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) diterapkan sebagai metode pengelolaan kecemasan. Teknik ini menggabungkan tapping pada titik energi tubuh, afirmasi positif, dan pendekatan spiritual, yang bertujuan untuk membantu siswa melepaskan emosi negatif dan meningkatkan ketenangan psikologis (Hidayatullah et al., 2024). Pelaksanaan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam kegiatan pengabdian masyarakat di SMAN 8 Tasikmalaya dilakukan secara terstruktur melalui sesi edukasi singkat, demonstrasi teknik, dan praktik langsung secara berkelompok.

Pada tahap awal, siswa diberikan pemahaman mengenai konsep dasar kecemasan, dampaknya terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar, serta prinsip kerja SEFT sebagai teknik pengelolaan emosi. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap kondisi psikologis yang dialami sekaligus membangun motivasi untuk mengikuti praktik terapi secara aktif (Ramanda et al., 2025). Setelah sesi edukasi, fasilitator memandu siswa dalam melakukan tahapan SEFT yang meliputi identifikasi emosi negatif, pernyataan afirmasi penerimaan diri, serta stimulasi titik-titik energi tubuh melalui teknik tapping. Selama proses ini, siswa diminta untuk memfokuskan perhatian pada perasaan cemas yang sering muncul dalam situasi akademik, seperti saat menghadapi ujian, tugas berat, atau tekanan sosial. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk secara langsung menghubungkan emosi yang dirasakan dengan respons tubuh yang muncul (Feinstein & May, 2025).

Secara observasional, sebagian besar siswa menunjukkan perubahan ekspresi wajah dan bahasa tubuh selama praktik berlangsung. Pada awal sesi, banyak siswa tampak tegang, gelisah, dan kurang fokus, namun setelah beberapa putaran tapping SEFT, terlihat adanya penurunan ketegangan otot, napas menjadi lebih teratur, serta ekspresi wajah yang lebih rileks (Choi & Sung, 2025). Beberapa siswa secara verbal menyampaikan perasaan lebih ringan, tenang, dan nyaman setelah sesi terapi selesai. Respon ini menunjukkan adanya efek relaksasi yang muncul secara langsung sebagai hasil dari praktik SEFT. Perubahan ekspresi wajah dan bahasa tubuh yang terlihat pada siswa selama praktik SEFT selaras dengan temuan empiris yang menunjukkan bahwa teknik tapping pada poin-poin tertentu tubuh dapat memodulasi respons fisiologis dan psikologis terhadap stres dan kecemasan (*emotional regulation*), termasuk penurunan ketegangan otot dan pernapasan yang lebih teratur sebagai reaksi relaksasi yang nyata (Pascoe et al., 2020).

Temuan fisiologis seperti napas yang menjadi lebih teratur dan berkurangnya ketegangan otot juga didukung oleh studi yang menemukan bahwa teknik tapping seperti EFT mampu menurunkan indikator stres biologis, termasuk kadar hormon stres (seperti kortisol), yang merupakan salah satu tanda fisiologis terkait kecemasan, sekaligus menunjukkan perubahan respon sistem saraf otonom setelah sesi tapping singkat (Choi & Sung, 2025; Feinstein & May, 2025). Selain perubahan fisik, perubahan emosional juga teridentifikasi melalui refleksi singkat yang dilakukan setelah sesi terapi. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa rasa khawatir berlebihan yang sebelumnya dirasakan menjadi berkurang, serta muncul perasaan lebih percaya diri dalam menghadapi aktivitas belajar. Beberapa siswa yang awalnya berada pada kategori kecemasan tinggi melaporkan bahwa pikiran negatif seperti takut gagal atau merasa tidak mampu mulai berkurang intensitasnya (Fusar-poli et al., 2021; Loades et al., 2020). Dengan demikian, perubahan emosional yang

dilaporkan siswa dapat dipahami sebagai integrasi dari pengurangan aktivasi stres di tingkat fisiologis dan peningkatan keteraturan emosi akibat interaksi antara stimulasi sensorik dan proses kognitif yang diarahkan secara sadar, yang bersama-sama memperkuat efek relaksasi SEFT. Hal ini menunjukkan bahwa SEFT tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga pada aspek kognitif dan emosional siswa (Id et al., 2022; Pascoe et al., 2020).

Praktik SEFT yang dilakukan secara berkelompok juga memberikan efek sosial yang positif. Siswa merasa lebih nyaman karena melihat teman sebaya mengalami proses yang sama, sehingga tercipta suasana saling mendukung dan terbuka dalam membicarakan perasaan cemas. Lingkungan yang supportif ini berkontribusi terhadap efektivitas terapi, karena siswa tidak merasa terisolasi dalam menghadapi masalah emosional yang dialami (Feinstein & May, 2025; Muslim & Wahyuni, 2023). Dalam beberapa sesi lanjutan, siswa mulai mampu melakukan teknik SEFT secara lebih mandiri dengan arahan minimal dari fasilitator. Hal ini menunjukkan bahwa teknik tersebut relatif mudah dipelajari dan diaplikasikan oleh remaja, sehingga berpotensi menjadi strategi pengelolaan kecemasan jangka panjang. Kemampuan siswa untuk mengulang praktik SEFT secara mandiri menjadi nilai tambah dalam konteks promotif dan preventif kesehatan mental di sekolah.

Secara keseluruhan, hasil praktik penerapan SEFT dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan respons positif baik secara fisik, emosional, maupun perilaku. Penurunan ketegangan, meningkatnya rasa tenang, serta berkurangnya pikiran negatif yang dilaporkan siswa memperkuat temuan kuantitatif mengenai tingginya kebutuhan intervensi pengelolaan kecemasan pada remaja SMA. Temuan ini sekaligus mendukung teori mekanisme kerja SEFT yang menekankan keseimbangan sistem energi tubuh, regulasi emosi, dan penguatan aspek spiritual sebagai kunci dalam menurunkan kecemasan (Hidayatullah et al., 2024).

Dengan demikian, praktik SEFT tidak hanya dapat diterapkan secara efektif dalam setting klinis, tetapi juga sangat relevan digunakan dalam lingkungan pendidikan sebagai intervensi sederhana, ekonomis, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Implementasi ini menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat berbasis SEFT mampu memberikan dampak nyata terhadap kesejahteraan psikologis remaja dan layak untuk dikembangkan sebagai program rutin di sekolah.

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, beberapa kendala turut memengaruhi optimalisasi intervensi SEFT. Keterbatasan waktu menjadi tantangan utama karena sesi terapi harus disesuaikan dengan jadwal pembelajaran sekolah, sehingga durasi praktik belum memungkinkan pengulangan latihan secara maksimal bagi seluruh siswa. Selain itu, terdapat perbedaan tingkat pemahaman dan konsentrasi siswa, di mana sebagian peserta memerlukan pengulangan instruksi akibat variasi kesiapan emosional dan kemampuan menerima intervensi psikologis.

Meskipun masih ditemukan beberapa kendala dalam pelaksanaan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa SEFT memiliki potensi besar untuk diintegrasikan sebagai intervensi promotif dan preventif kesehatan mental remaja di sekolah. Oleh karena itu, pengembangan program SEFT yang lebih terstruktur dan berkelanjutan di lingkungan pendidikan diharapkan dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa implementasi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) di SMAN 8 Tasikmalaya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis dan aktivitas belajar. Penerapan SEFT melalui sesi edukasi dan praktik langsung mampu memberikan respons positif baik secara fisik maupun emosional, ditandai dengan berkurangnya ketegangan tubuh, perasaan lebih tenang, serta menurunnya pikiran negatif yang berkaitan dengan tekanan akademik.

Terapi SEFT terbukti mudah dipahami dan diaplikasikan oleh siswa, serta dapat dilakukan secara mandiri sebagai strategi pengelolaan kecemasan jangka panjang. Selain memberikan efek relaksasi individu, pelaksanaan secara berkelompok juga menciptakan suasana sosial yang supportif dalam membahas kesehatan mental. Meskipun terdapat keterbatasan waktu dan variasi tingkat pemahaman siswa, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa SEFT memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai program promotif dan preventif kesehatan mental di lingkungan sekolah. Integrasi terapi SEFT secara berkelanjutan diharapkan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja serta mendukung proses belajar yang lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Choi, S. H., & Sung, S. (2025). *Emotional Freedom Techniques for Anxiety Disorders : A Systematic Review*. 1-17.
- Church, D., Stapleton, P., Vasudevan, A., & Keefe, T. O. (2022). *Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions : A systematic review*.
- Dray, J. (2021). *Child and Adolescent Mental Health and Resilience-Focussed Interventions : A Conceptual Analysis to Inform Future Research*. 1-17.
- Feinstein, D., & May, N. (2025). *How tapping works : physiological and psychological mechanisms in energy psychology treatments*. November, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1660375>
- Fusar-poli, P., Correll, C. U., Arango, C., Berk, M., Patel, V., & Ioannidis, J. P. A. (2021). *Preventive psychiatry : a blueprint for improving the mental health of young people*. June. <https://doi.org/10.1002/wps.20869>
- Hidayatullah, R. M., Indiana, F. N., & Ibrahimy, U. (2024). *Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk penanganan gangguan neurotik*. 4(1), 19-31. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2024.v4i1.19-31>
- Id, R. A. B., Bawaneh, A., Awwad, M., Al-hayek, H., Id, L. G., Whitney, C., Jordans, M. J. D., Id, P. C., Id, M. S., Id, P. V., Id, K. D., & Id, A. A. (2022). *Effectiveness of a brief group behavioral intervention for common mental disorders in Syrian refugees in Jordan : A randomized controlled trial*. 462, 1-21. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003949>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., Mcmanus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). *Rapid Systematic Review : The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19*. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218-1239.e3.

<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>

Muslim, A. A., & Wahyuni, T. (2023). *Spiritual Emotional Freedom Technique ( SEFT ) and Time Management to Reduce Academic Stress in Students During The Covid-19 Pandemic*. 5(2), 85–95.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G., Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., The, A. G. P., & Pascoe, M. C. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

Ramanda, P., Khairat, I., Yusof, H., Fitria, E., & Rifa, H. (2025). ( *Bimbingan dan Konseling : Teori dan Praktik* ) GROUP GUIDANCE USING SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE ( SEFT ) TO REDUCE STUDENT ' S CAREER ANXIETY The students of the Faculty of Education and Teaching at the State Islamic University. 09(1), 26–40.

Sannes, A., Rognli, E. W., Hanssen-bauer, K., & Torp, N. C. (2023). *Barriers to and Facilitators of Implementation of Internet-Delivered Therapist-Guided Therapy in Child and Adolescent Mental Health Services : Systematic Review and Bayesian Meta-Analysis*. 27. <https://doi.org/10.2196/83543>