

**TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)
UNTUK MENGATASI KECEMASAN BELAJAR SISWA****Khairul Annuar**

Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

E-mail : khairulannuar2206@gmail.com**Nurus Sa'adah**

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

E-mail : nurus.saadah@uinsuka.ac.id***Abstract***

Today many students experience anxiety in learning. Learning anxiety is a psychological and physiological condition characterized by a sense of discomfort in cognitive, emotional and behavioral manifestations. Anxiety with a reasonable intensity can be considered to have a positive value as motivation, but if the intensity is very strong and negative, it will actually cause harm and can interfere with the physical and psychological conditions of the individual concerned. If the individual responds to anxiety irrationally, then the individual always feels anxious about his or her inability to complete certain tasks. Therefore, efforts to prevent or minimize student anxiety are through the emotional freedom technique. The working principle of the Emotional freedom technique is to harmonize and restore the disturbed energy system in the body, through stimulation of the body's energy points known as meridians by tapping (light tapping). The procedure for emotional freedom technique is the set up (the set up words), the tune-in, the tapping, the nine gamut procedure and the tapping again. This study aims to determine how the application of SEFT to students who have learning anxiety, the method used in this study is the literature review method.

Key words : SEFT Therapy, Learning Anxiety, Students.**Pendahuluan**

Peserta didik merupakan individu yang berusaha mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya melalui proses pendidikan yang formal, dimulai dari jenjang pendidikan taman kanak-kanak, pendidikan sekolah dasar, sekolah menengah, hingga perguruan tinggi. Pendidikan merupakan sarana atau jalan yang digunakan oleh peserta didik agar dapat mencapai tahap perkembangannya secara optimal. Dalam proses mencapai perkembangan ini, tentu saja peserta didik akan

dihadapkan dengan berbagai hambatan. Mulai dari dalam dan luar individu yang nantinya akan berdampak mengganggu proses pembelajaran. Hal ini biasanya dirasakan oleh peserta didik di masa remaja, karna pada masa remaja merupakan masa dimana emosi saling berlawanan.

Erikson mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa pencarian jati diri. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang dimana pada masa ini dipenuhi dengan gejolak emosi, perubahan fisik, psikologis dan social. Pada masa remaja adalah usia dimana anak yang memiliki rentang usia 12-20 tahun yang sedang duduk dibangku sekolah menengah seperti yang dikatakan oleh Erikson (Dalam Alwisol, 2008). Masa remaja merupakan masa yang dipenuhi dengan rasa tertekan dan tekanan (Hurllok, 1989).

Pendapat para ahli mengungkapkan bahwa masa remaja adalah masa yang rentan terhadap masalah. Telah ditemukan bahwa hasil diagnosis klisis masalah psikologis yang tertinggi adalah hambatan terkait dengan masalah belajar yang sebesar 27,2 ditemukan pada klien usia remaja. Masalah psikologis yang ditemukan adalah keluhan stress secara umum, keluhan kecemasan, keluhan somatic, dan keluhan suasana hati yang berubah-ubah. Data ini dibacakan oleh Ketua Umum Ikatan Psikologis Klinis Indria Gamayanti (Ramadhan, 2020).

Berdasarkan masalah yang dialami oleh para peserta didik diusia remaja, maka salah satu terapi yang dapat digunakan sebagai cara untuk membantu mengatasi masalah psikologis adalah terapi SEFT. Terapi ini digunakan agar tidak menimbulkan masalah yang baru. Terapi SEFT ini dirasa cukup mudah, cepat dan tidak rumit untuk dipraktekkan secara mandiri oleh peserta didik. Karna menurut Zainuddin (2015) terapi SEFT dapat dilakukan dalam waktu yang singkat, yaitu 5-25 menit. Selain itu efek dari terai SEFT ini cepat dan tinggi. Hal ini dapat dibuktikan dari penelitian Madoni et al., (2018) terapi SEFT lebih memberikan pengaruh yang tinggi daripada teknik desentisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan berbicara didepan umum.

Terapi SEFT ini dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling disekolah. Karna salah satu peran guru bimbingan konseling yaitu memberikan layanan kepada peserta didik untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan

masalah ataupun hambatan yang dialami oleh peserta didik baik dalam masalah pribadi, social, belajar, maupun karir, agar peserta didik dapat mencapai perkembangannya secara optimal.

Pada masa kini, sangat diperlukan guru bimbingan konseling yang kompeten dan professional dalam menyikapi masalah yang dihadapi oleh peserta didik. hal ini bertujuan agar layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dapat berjalan secara baik, dan diharapkan konselor mampu memilih cara dalam melakukan intervensi untuk mengatasi permasalahan peserta didik melalui konseling dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tertentu dan waktu yang tidak lama. Oleh karena itu sebagai guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu mencari pendekatan yang efektif dan efisien. (Charlessworth & Jakson, 2004) dalam (Reeves, 2012).

Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode *Literature Riview* dengan cara menganalisis artikel jurnal yang relevan dengan Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). Jumlah literatute yang digunakan adalah 10 artikel jurnal yang berkaitan dengan Terapi SEFT. Artikel atau jurnal ini didapatkan melalui database *google cendikia* atau *google scholer*. Penulis membuka website www.google scholar.com dengan menulis kata kunci Terapi SEFT. Adapun tahapan dari metode literature riview ini adalah antara lain dengan memilih topic yang akan diriview terlebih dahulu, melacak dan memilih artikel yang cocok dan relevan, melakukan analisis serta sintesis literature, dan mengorganisasikan penulisan riview.

Pembahasan

I. Emosional Freedom Technique

a. Sejarah *Emotional Freedom Technique*

Terapi ini dipopulerkan oleh Dr. Roger Callahan ditahun 1980-an. Terapi ini merupakan penemuannya ketika ia sedang mengobati salah satu pasiennya yang bernama Marry. Marry mengalami water fobia, kemudian Dr. Roger

mengobatinya dengan menggunakan teknik TFT (Thought Field Therapy). Dimana cara kerja teknik ini adalah dengan mengetuk dengan ujung jari bagian kebagian bawah kelopak mata pasiennya. Dalam waktu kurang dari satu menit Marry mengatakan bahwa dia merasakan rasa tidak enak pada bagian perutnya akibat dari fobia itu hilang. Lalu Dr. Roger dan Marry sama sama merasa heran, lalu Dr. Roger mempraktikkan Teknik itu kepada ratusan pasiennya dan hasilnya adalah berhasil. Selanjutnya pada tahun 1990an salah satu siswa Dr. Roger yang bernama Gery Craig menyederhanakan algoritma TFT menjadi EFT dimana prosesnya dibuat secara lebih sederhana agar bisa diterapkan untuk semua permasalahan mental, emosional dan fisik (Juwono, 2012).

b. Pengertian *Emotional Freedom Technique*

Craig mengemukakan bahwa EFT ialah sebuah terapi psikologis praktis yang dapat menangani banyak penyakit, baik itu penyakit fisik dan penyakit psikologis (masalah pikiran dan perasaan) (Zaki, 2012). Dengan kata lain EFT merupakan versi psikologi dari terapi akupuntur yang tidak menggunakan jarum, melainkan dengan menyelaraskan sistem energy tubuh pada titik-titik meridian di tubuh. Dengan cara mengetuk (Tapping) dengan ujung jari. Teknik ini sangat mudah dipelajari dan dapat diterapkan dimana saja dan untuk siapa saja. Menurut teory ilmu EFT, penyebab segala macam emosi negative adalah terganggunya sistem energy tubuh dan emosi-emosi yang tidak terselesaikan. Terapi EFT ini sama dengan terapi SEFT, perbedaannya hanya terletak pada perkembangan yang ditandai dengan adanya imbuhan aspek spiritual.

c. Langkah-langkah Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique*

1. The Set-Up, bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan htepat. Langkah ini dilakukan unuk menetralsisir psychological reversal atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif, seperti kesulitan untuk melepaskan diri dari perlakuan negatif). Cara menetralsisir psychological reversal tersebut adalah dengan melakukan the set-up

words. Dalam bahasa religius, the set-up words adalah doa kepasrahan kepada Allah SWT. Contoh the set-up words adalah “Yaa Allah... meskipun saya _____ (keluhan anda), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya”.

2. The Tune In, Cara melakukan tune-in adalah dengan memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang akan dihilangkan atau situasi dimana seseorang sangat ingin melakukan kesalahan. Tujuannya adalah untuk secara spesifik menetralkan emosi negatif atau sakit fisik yang dirasakan. Untuk membantu terjadinya tune-in adalah dengan terus memikirkan sesuatu yang membangkitkan respon emosi negatif tersebut sekaligus mengulang-ngulang kata pemicu yang mewakili emosi yang dirasakan. Cara lain untuk melakukan tune-in adalah dengan mengganti kata pemicunya dengan kalimat “saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu ya Allah”. Tune-in tetap dilakukan sampai semua teknik terapi Spiritual Emotional Freedom dilakukan hingga akhir.
3. The Tapping, adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sebanyak tujuh kali ketukan sambil terus melakukan tune-in. Titik –titik tersebut tersebar diantaranya adalah eyebrow, pada permukaan alis mata, side of the eye, diatas tulang samping mata, under the eye, 2 cm di bawah kelopak mata, under the nose, tepat dibawah hidung , chin, diantara dagu dan dibawah hidung, collar bone, di ujung tempat bertemunya tulang dada, under the arm, dibawah ketiak sejajar puting susu, below nipple, 2,5 cm di bawah puting susu, sore spot, 2,5 cm di atas puting susu, thumb, ibu jari disamping luar bagian bawah kuku, index finger, jari telunjuk samping luar bagian bawah kuku, middle finger spot, jari tengah samping luar bagian bawah kuku, baby finger, di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku, gumus spot, diantara jari manis dan jari kelingking, karate chop, ditengah antara pergelangan tangan dan jari kelingking.

4. Nine Gamut Procedure, adalah sembilan gerakan untuk merangsang otak. Setiap gerakan dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan tersebut adalah : menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama dua detik, menghitung satu, dua, tiga, empat, dan, lima, dan bergumam lagi seperti langkah ke-7.
5. The Tapping Again, Setelah menyelesaikan nine gamut procedure, langkah terakhir adalah mengulang lagi the tapping dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang kemudian menghembuskannya (Zainuddin, 2009).

Teknik ini juga mempunyai kegagalan, yang penyebab utamanya adalah tidak yakin kepada Allah. Dalam menjalankan teknik ini kita harus khusu' selama proses terapi, ikhlas dan berbesar hati dalam menerima keadaan, pasrah dan dapat menerima ketentuan dari Allah dan yang paling utama adalah selalu bersyukur dalam keadaan bahagia maupun kesulitan.

II. Kecemasan Siswa Dalam Belajar

a. Pengertian *Kecemasan Siswa Dalam Belajar*

Kecemasan atau dalam bahasa Inggrisnya "*anxiety*" berasal dari bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Freud menyatakan definisi kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman bahaya itu tidak diambil (Corey, 2007). Kecemasan saat belajar yaitu sebuah kondisi psikologis dan fisiologis yang ditandai dengan adanya rasa ketidaknyamanan dalam manifestasi kognitif, emosional dan perilaku. Komponen-komponen ini bergabung untuk menciptakan perasaan yang tidak menyenangkan yang biasanya dikaitkan dengan kegelisahan, ketakutan atau kekhawatiran.

Kecemasan atau anxiety adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan, berupa respon-respon psikofisiologis yang timbul sebagai antisipasi bahaya yang tidak nyata atau khayalan, tampaknya disebabkan oleh konflik intrapsikis yang tidak disadari secara langsung. Anxiety adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Kecemasan atau anxietas dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga oleh bahaya dari dalam diri seseorang, dan pada umumnya ancaman itu samar-samar. Bahaya dari dalam, timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterimanya. misalnya pikiran, perasaan, keinginan, dan dorongan.

Kecemasan adalah pengalaman umum manusia dan merupakan emosi dasar manusia yang dapat didefinisikan sebagai kegelisahan, ketidaknyamanan, ketidakpastian, atau ketakutan dari suatu bahaya (Varcarolis & Halter, 2010). Berdasarkan data statistik badan kesehatan dunia (WHO), menyatakan bahwa ada peningkatan kecemasan sebesar 2,5% per tahun. Menurut Bureau (dalam Subandi 2013), bahwa: "Angka kejadian gangguan kecemasan di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk". Prevalensi gangguan kecemasan diperkirakan antara 9%-12% dari populasi umum di Indonesia. Prevalensi nasional gangguan kecemasan menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2013) menunjukkan bahwa remaja di Indonesia sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Riskesdas, 2013). Data yang diperoleh menegaskan bahwa permasalahan kecemasan di Indonesia sangat perlu untuk diperhatikan. sedangkan faktor yang menjadi pencetus munculnya kecemasan yang dialami seseorang, dapat berasal dari diri sendiri (internal) ataupun berasal dari luar dirinya sendiri (eksternal). Faktor yang berasal dari diri sendiri (internal) bisa berasal dari kepribadian orang tersebut. (dalam Sobur, 2013). Secara umum kepribadian menunjuk kepada sifat umum seseorang pikiran kegiatan dan perasaan yang berpengaruh secara sistemik terhadap keseluruhan tingkah laku, termasuk kecemasan yang dialami seseorang. kepribadian juga mengandung

kecenderungan-kecenderungan menentukan (determinasi) yang memainkan peranan aktif dalam tingkah laku individu.

Permasalahan kecemasan yang terjadi pada siswa pada saat belajar sangat perlu untuk diatasi, tentunya dengan penanganan kecemasan yang efektif seperti menggunakan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). SEFT bisa mengatasi berbagai permasalahan emosi pada manusia diantaranya: phobia (ketakutan berlebihan), trauma, depresi, gugup pada suatu hal, tidak percaya diri, latah, kesulitan konsentrasi belajar, mudah marah, kecemasan, dan stres.

b. Bentuk-bentuk Kecemasan

Menurut Spilberger, kecemasan terbagi atas dua bentuk, yaitu: 1) sebagai trait anxiety, kecemasan sebagai suatu trait (trait anxiety), yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas (bersifat bawaan) dibandingkan dengan individu lain, 2) state anxiety, kecemasan sebagai suatu keadaan (state anxiety), yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus (Sutanaya, 2005).

Sedangkan menurut Corey terdapat tiga bentuk kecemasan, yakni 1) kecemasan realitas, takut akan bahaya-bahaya nyata dari dunia luar atau lingkungan, 2) kecemasan neurotik adalah rasa takut akibat dari insting (dorongan id) yang akan dilepas dari kendali dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik ini berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan kegiatan impulsif, 3) kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suara hati. Berdasarkan yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bentuk-bentuk kecemasan, ada yang bersifat bawaan, dan ada juga

yang bersifat sementara, ketika kinerja syaraf otonom meningkat maka seseorang akan merasa cemas.

III. Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Pada Siswa

Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik maupun psikis individu yang bersangkutan. Apabila individu merespon kecemasan secara tidak rasional, maka individu selalu merasa cemas akan kekurangan kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas tertentu. Dari pemikiran yang irasional tersebut memunculkan kondisi yang cemas pada individu sehingga perlu direduksi dengan berupaya mengkondisikan individu menjadi tenang dan berada dalam keadaan nyaman/rileks sehingga dapat mengikuti proses belajar dengan tenang tanpa perasaan cemas yang tinggi. Permasalahan kecemasan dalam belajar yang dialami siswa jika dibiarkan dan tidak segera diselesaikan akan berkembang dan akan mengganggu kehidupannya.

Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan sebuah terapi psikologi praktis yang dapat mengurangi kecemasan siswa dalam belajar dengan menyetel dan memperbaiki kembali energi dalam tubuh, lewat stimulasi pada titik-titik energi tubuh (tapping). Emotional Freedom Technique (EFT) ini dilakukan melalui beberapa tahap, tahap pertama the set up dan the tune in, tahap ini merupakan tahap paling penting yaitu mempersiapkan sistem energi dalam diri konseli untuk melaksanakan tahap berikutnya. The set up dan the tune in merupakan kata-kata sugesti yang dibuat oleh konseli yang pada akhirnya dapat memberikan keyakinan atau kepasrahan untuk dapat mengelola kecemasan yang dialami konseli. Pada saat konseli mengucapkan kalimat sugesti sambil menekan sore spot didada atau karate chop. Tujuannya yaitu untuk memberikan kepastian agar aliran energi tubuh yang dirasakan oleh konseli dapat diarahkan dengan tepat untuk menetralisasi perlawanan psikologis.

Tahap kedua yaitu tapping dimana konseli mengetuk-ngetuk 18 titik meridian tubuhnya dengan jarinya sambil mengucapkan kata-kata sugesti yang telah dibuatnya pada tahap the set up. Tujuannya yaitu untuk menetralisasi kecemasan yang dirasakannya dalam menghadapi ujian.

Tahap ketiga yaitu nine gamut procedure dimana konseli melakukan sembilan prosedur mulai dari memejamkan mata sampai bergumam selama lima detik sambil mengetuk titik gamut. Tujuannya yaitu untuk mengembalikan keseimbangan energi pada kedua bagian otak untuk bekerja secara harmonis. Apabila beberapa tahap dalam pelaksanaan EFT ini dilakukan secara terus menerus maka kecemasan dapat berkurang.

Penutup

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) merupakan versi psikologi dari terapi akupunktur yang tidak menggunakan jarum, melainkan dengan menyelaraskan sistem energy tubuh pada titik-titik meridian di tubuh. Dengan cara mengetuk (Tapping) dengan ujung jari. Teknik ini sangat mudah dipelajari dan dapat diterapkan dimana saja dan untuk siapa saja. Menurut teori ilmu EFT, penyebab segala macam emosi negative adalah terganggunya sistem energy tubuh dan emosi-emosi yang tidak terselesaikan. Terapi EFT ini sama dengan terapi SEFT, perbedaannya hanya terletak pada perkembangan yang ditandai dengan adanya imbuhan aspek spiritual.

Emotional Freedom Technique (EFT) merupakan sebuah terapi psikologi praktis yang dapat mengurangi kecemasan siswa dalam belajar dengan menyelaraskan dan memperbaiki kembali energi dalam tubuh, lewat stimulasi pada titik-titik energi tubuh (tapping). Emotional Freedom Technique (EFT) ini dilakukan melalui beberapa tahap yakni The Set-Up, The Tune In, The Tapping, Nine Gamut Procedure, The Tapping Again.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2018). Psikologi Kepribadian. Jakarta : UMM Pres.
- Andar Ifazatul. (2016). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Terapi Dalam Konseling. Jurnal Madaniyah 2(XI). 305-314.
- Anisa, Witrin. (2021). Pengaruh Terapi Seft terhadap Kecemasan Para Remaja Desa Cipendawa di Era pandemi Covid 19. Jurnal : Taujih 1(26). 11-21.
- Correy, G. (2007). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapy. Bandung : Rafika Pratama.
- Elizabeth Hurlock, (1989), Psikologi Perkembangan Anak. Yogyakarta : Erlangga.
- Indriani, Idris. (2019). Emosional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. Jurnal Manajemen Pendidikan Islam. 7(2). 106-115.
- Juwono. (2012). Buku Terapi EFT. Yogyakarta : NQ. Publishing.
- Madoni, dkk. (2018). Group Conselling With Sistematic Desentisization and Emotionl freedom Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety. Jurnal Bimbingan Konseling, 7(1), 28-35.
- Ramadhan. (2020). Keluhan Psikologis dialami Anak Remaja yang Alami Hambatan Belajar. Antara News Jakarta, <https://wwantaranews.com/berita/1783057/keluhan-psikologis-dialami-anak-remaja-yang-alami-hambatan-belajar>
- Rizki Maulana, dkk. (2018) Eektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Baru ditinjau Dari Tipe Kepribadian. Jurnal : Psikosains 13(2).144-156.
- Sakinah, Suyadi. (2020). The Evectiviness Of Spiritual Emotional Technique (SEFT) To Reduce Stres and Icrease Work Motivation in Nurses. Jurnal Bimbingan Konseling Islam 3(1). 56-66.
- Samsugito, Putri. (2020). Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan. 2(2). 70-78.

- Sumarna. (2018). Efektivitas SEFT Dalam Mereduksi Emosi Amarah Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Muhammdiyah Gedongtengen. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2(2).
- Sutanaya. (2005). Kecemasan Siswa Terhadap Sekolah Ditinjau dari Motivasi dan Berprestasi dari Konsep Diri Akademik pada Siswa SMA Negeri Denpasar Tahun 2005. Tesis Singgaraja : Unit Penerbitan IKIP Negeri Singgaraja.
- Wardatul, Ni'matuzahroh. (2016). Terapi SEFT Untuk Menurunkan Tingkat Stress Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 4(2). 228-245.
- Yugistyowati, Rahmawati. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Terhadap Motivasi Berhenti Merokok pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*. 5. 34-38.
- Zainuddin. (2009). SEFT For Healing, Succes, Happines, Greatness. Jakarta : Afzan Publishing.
- Zainuddin. (2015). SEFT : Spiritual Emotion Freedom Technique. Jakarta : Afzan Publishing.
- Zaki, M. (2012). 5 Terapi Sehat. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.