

Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Lutvi Linta Qolbi¹, Nuriyah Yuliana², Estiningtyas³
Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Mitra Husada Karanganyar
E-mail: lintaqolbi16@gmail.com

Abstrak

Permasalahan yang sering dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir salah satunya adalah kecemasan. Salah satu terapi yang efektif untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap kecemasan. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimen* dengan pendekatan *one group pre-post-test design*. Sampel penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi berjumlah 72 orang diambil dengan sebanyak 20 responden. Pengukuran menggunakan kuesioner Zung *Self Rating Anxiety Scale*. Intervensi diberikan sebanyak 8 kali dalam rentang waktu 4 minggu. Uji statistik menggunakan *Paired Sample T-test* dipatkan nilai $t_{hitung} 25.812 > t_{tabel} (df 18) 1.734$ dan hasil signifikansi *P-value* sebesar < 0.001 ($P-value < 0.05$). Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Kecemasan, terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*, mahasiswa tingkat akhir.

Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Therapy on Reducing Anxiety at Final-Year Students

Abstract

*The problem that generally faced by final-year students who are writing their final project is anxiety. One of the effective therapies for dealing with anxiety is the Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy. This therapy is included in the category of relaxation therapy that can reduce anxiety. The purpose of this research was to determine the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique therapy on reducing anxiety. This research used a pre-experimental design with a one group pre-test and post-test design approach. The research population was final-year students who were writing thesis for Bachelor of Applied Science Health Information Management and Bachelor of Nursing STIKes Mitra Husada Karanganyar, total of 72 students by applying the sampling technique using purposive sampling, the number of samples in this research were 20 respondents. The research instrument used the Zung Self Rating Anxiety Scale questionnaire. This intervention was given 8 times for 4 weeks. After statistical tests by applying the Paired Sample T-test, the results were t_{count} was $25.812 > t_{table} (df 18) 1.734$ and significant *P-value* was < 0.001 ($P-value < 0.05$), so it could be concluded that there is a significant effect of Spiritual Emotional Freedom Technique therapy on reducing anxiety for final-year students. The final-year students can apply this Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy to conquer the anxiety they have, as a form of complementary therapy that is effective and easy to do independently.*

Keywords: Anxiety, *Spiritual Emotional Freedom Technique* therapy, final-year students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir adalah peserta didik yang sedang menyelesaikan teori dalam perkuliahan dan sedang menyelesaikan skripsi (Sari dan Abdullah, 2021). Mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi biasanya menghadapi tekanan yang lebih dibandingkan dengan mahasiswa pada umumnya. Tekanan yang seringkali dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir antara lain kesulitan dalam menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang tepat, menyusun sistematika proposal dan skripsi, mencari literatur, maupun manajemen waktu (Kusumawardhani, 2020).

World Health Organization (WHO), 2019 menyebutkan 450 juta penduduk di dunia mengalami gangguan kesehatan akibat kecemasan. Populasi usia dewasa muda diperkirakan 150 juta jiwa dan 57 % dari total populasi tersebut mengalami kecemasan akibat beban tugas saat menempuh pendidikan. Terdapat 65 juta jiwa usia dewasa muda di Asia yang didominasi oleh kalangan mahasiswa tingkat akhir memiliki masalah kecemasan saat menempuh pendidikan. Mahasiswa dalam menyusun skripsi menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti stres, depresi, termasuk kecemasan. Penelitian terkait tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir didapatkan bahwa 3,7 % mahasiswa termasuk kategori sangat tinggi, 37 % termasuk kategori tinggi, 55,6 % termasuk kategori sedang, 3,7 % termasuk kategori rendah, dan sisanya termasuk kategori sangat rendah (Marjan et al., 2018).

Dampak kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir akan terlihat seperti gelisah, gugup, tidak tenang, sakit kepala, pusing, mudah marah, sulit tidur, dan pikiran menjadi kacau (Wakhyudin dan Putri, 2020). Kecemasan yang tidak segera diatasi dapat mengakibatkan timbulnya penyakit fisik dan gangguan stres, kecemasan kronis yang berpotensi menimbulkan depresi, penyalahgunaan zat terlarang, dan bahkan

peningkatan risiko bunuh diri (Ghoni et al., 2022). Berdasarkan kondisi tersebut, perlu adanya penatalaksanaan untuk mengatasi kecemasan. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi untuk antikecemasan yaitu benzodiazepine, anxiolytic, buspirone (buspar), dan lain sebagainya (Speckhelsen dan Chalil, 2021). Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan antara lain aroma terapi, relaksasi, terapi kognitif, dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (Karimahdon, 2022).

metode terapi SEFT memiliki banyak kelebihan antara lain lebih efektif, mudah, cepat, dan sederhana karena SEFT hanya menggunakan ketukan ringan (*tapping*). Salah satu hal yang membuat terapi ini berbeda adalah karena terapi ini memiliki kekuatan penyembuhan yang super dahsyat yaitu doa (Zainuddin, 2012). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa teknik SEFT dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Chodijah., et al (2020) menunjukkan bahwa penerapan terapi SEFT dapat menurunkan tingkat kecemasan pada masyarakat yang mengalami kecemasan akibat pandemi virus COVID-19. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wicaksono (2020) menunjukkan pemberian terapi SEFT berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien praoperasi mata dengan general anestesi di RS Mata Dr. YAP Yogyakarta.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan teknik wawancara kepada mahasiswa tingkat akhir di sebuah perguruan tinggi pada tanggal 31 Oktober 2022, 8 dari 10 mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan. Kecemasan yang dirasakan mahasiswa disebabkan oleh banyak hal misalnya saja mereka khawatir tidak bisa mengerjakan tugas akhir, takut tidak lulus, banyak revisi pada saat bimbingan dan banyak penyebab lainnya. Atas dasar latar belakang tersebut

peneliti tertarik untuk meneliti adanya pengaruh SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-post-test design*. Penelitian ini dilakukan di Salah satu perguruan tinggi di Karanganyar pada bulan Maret s.d. April 2023. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi berjumlah 72 mahasiswa dengan menggunakan rumus slovin diperoleh jumlah responden sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi SEFT. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Teknik pengumpulan data diperoleh secara langsung dari responden melalui jawaban dari pertanyaan yang berjumlah 20 pada kuesioner *Zung-Self Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) yang diisi oleh responden sebelum dilakukan terapi SEFT dan setelah diberikan terapi SEFT dengan pilihan jawaban tidak pernah, kadang-kadang, sering dan selalu. Pemberian perlakuan terapi SEFT dilakukan sebanyak 8 kali dalam rentang waktu 4 minggu.

Analisis univariat dilakukan untuk melihat karakteristik responden dengan menggunakan hasil statistik diskriptif. Analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai signifikansi *pre-test* sebesar 0.353 dan nilai signifikansi *post-test* sebesar 0.256 maka data berdistribusi normal karena nilai lebih dari 0.05 sehingga uji statistik menggunakan uji *Paired Sample T-test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden menurut Jenis Kelamin, Usia dan Prodi (N=20)

Karakteristik responden		f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	3	15
	Perempuan	17	85
Usia (Tahun)	20	1	5
	21	5	25
	22	8	40
	23	6	30
Prodi	Sarjana Keperawatan	10	50
	Sarjana Sains Terapan Manajemen Infromasi Kesehatan	10	50

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden perempuan yaitu sebanyak 17 responden (85 %), berusia 22 tahun sebanyak 8 orang (40 %), dan prodi sebanyak 10 responden (50 %) dari Prodi Sarjana Keperawatan, sisanya dari Prodi Sarjana Sains Terapan Manajemen Infromasi dan Kesehatan.

Tabel 2. Hasil Rerata Tingkat Kecemasan *Pre-test* dan *Post-test*

Kecemasan	Mean	p-value
<i>Pre-test</i>	60.50	< 0.001
<i>Post-test</i>	35.85	

PEMBAHASAN

Dari aspek jenis kelamin, mayoritas responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan 17 responden (85 %). Rasio responden perempuan pada penelitian ini lebih besar dari pada rasio responden laki-laki dikarenakan jenis kelamin merupakan salah satu faktor terjadinya kecemasan. Menurut Fahranti dan Nurmina (2021), perempuan dalam mengatasi suatu masalah lebih menekankan pada perasaan sehingga resiko kecemasan pada

perempuan lebih tinggi dan cenderung lebih sensitif, sedangkan laki-laki lebih analitis dalam menggunakan logika cenderung lebih aktif dan mengeksplor apa yang dirasakan.

Rentang usia responden pada penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi dengan rentang usia antara 20 s.d. 23 tahun. Rentang usia 20 s.d. 24 tahun merupakan rentang usia kategori dewasa awal yang merupakan fase individu yang mulai dibebani tuntutan yang mengakibatkan ketegangan emosional dan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti (2020) menunjukkan bahwa usia lebih muda lebih mudah terkena tekanan (stres) psikologi dan cemas karena kesiapan mental dan jiwa belum matang serta kurangnya pengalaman. Pada tahap usia ini disebut tahap remaja akhir yang kurang berpengalaman dalam manajemen kecemasannya.

Tingkat kecemasan kelompok responden sebelum diberikan perlakuan terapi SEFT selama 8 kali dalam rentang waktu 4 minggu adalah 15 responden (75 %) pada tingkat kecemasan sedang dengan rentang skor total kecemasan antara 60-74 dan sisanya sebanyak 5 responden (25 %) pada tingkat kecemasan ringan dengan rentang skor total kecemasan antara 45-59. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Herawati et al., (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Besarnya tingkat kecemasan dikarenakan kelompok responden merupakan mahasiswa tingkat akhir yang memasuki kelompok usia dewasa awal dimana pada usia tersebut terjadi perubahan adaptasi untuk kesiapan kelulusan tugas akhir dalam penentuan masa depan dengan menyiapkan kesiapan diri terhadap hal-hal buruk yang akan terjadi.

Tingkat kecemasan kelompok responden setelah diberikan perlakuan terapi SEFT selama 8 kali dengan rentang waktu 4 minggu seluruh responden berada pada tingkat tidak cemas

dengan rentang skor total kecemasan 20 s.d. 44. Seluruh responden menjadi berada pada tingkat tidak cemas dikarenakan seluruh responden mampu memahami dirinya dan mampu melakukan perlawanan terhadap sisi negatif dari dirinya sehingga seluruh responden merasa lebih tenang. Hal ini dapat terjadi karena menurut Qoniah (2021), terapi SEFT yang dilakukan bersamaan dengan proses berdoa yang dalam hal ini memasrahkan segala keluhan, masalah, dan urusan kepada Tuhan YME dan apabila dilakukan dengan teknik yang tepat mampu meningkatkan efek relaksasi.

Hasil dari analisis uji *Paired Sample T-test* yang dilakukan, nilai t_{hitung} sebesar 25.812 sedang nilai *P-value* sebesar < 0.001 . Nilai dari *P-value* kurang dari 0.05. Hal ini berarti pemberian terapi SEFT berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Mitra Husada Karanganyar.

Penelitian serupa sebelumnya yang dilakukan oleh Zainuddin (2019) menyatakan bahwa ketika seseorang dalam keadaan cemas kemudian melakukan *tapping* pada titik meridiannya maka terjadi penurunan aktivitas gelombang otak (amygdala). Efek relaksasi pada terapi SEFT dapat menurunkan tingkat kecemasan karena membantu pasien dalam menetralkan dan melepaskan beban emosional (pikiran negatif). Dengan mengucapkan doa disertai pikiran positif, rasa sakit yang dialami akan diikhlasakan dan dipasrahkan kepada Tuhan yang Maha Esa. Sehingga dengan terapi SEFT, aliran energi tubuh yang terhambat dapat berjalan dengan normal dan seimbang. Bahwasannya spiritual *power* juga berperan penting terhadap kesehatan (Utami, Septiana dan Fina, 2022).

Menurut Qoniah (2021) tentang pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan pada pasien skizofrenia di RSJD Surakarta. Setelah dilakukan uji statistik menggunakan Uji *Paired Sample T-test* didapatkan hasil signifikansi

sebesar 0.000 ($P\text{-value} < 0.05$). Sehingga dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan skor kecemasan pada pasien skizofrenia di RSJD Surakarta. Penurunan kecemasan terjadi karena ketika melakukan terapi SEFT, pasien melakukan *set-up* yang bertujuan untuk menetralkan perlawanan psikologis dan berisi doa kepasrahan. Dan ketika *tune-in*, pasien merasakan rasa sakit lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit. Aktifitas spiritual mempunyai efek positif dalam menurunkan kecemasan. Ditambah lagi proses *tapping* dapat membantu mengatasi masalah fisik yang dirasakan oleh pasien.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2019) dalam penelitiannya tentang efektivitas terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan pada pasien praoperasi bedah jantung. Hasil uji *Paired Sample T-test* menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan yang bermakna pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT ($P\text{-value} = 0.001$). Setelah diberikan terapi SEFT selama 2 hari berturut-turut pada kelompok intervensi, didapatkan hasil kecemasan menurun. Penurunan kecemasan terjadi dikarenakan pasien merasa lebih tenang karena terapi SEFT termasuk dalam kriteria terapi relaksasi dimana terapi ini merupakan bentuk dari *mind-body therapy* yang menggabungkan sistem energi tubuh dengan terapi spiritual.

Mind-body therapy merupakan salah satu jenis terapi komplementer yang mana menekankan teknik meditasi pada pelaksanaan prosedur terapinya. Terapi ini dapat meningkatkan situasi emosional seseorang sebab melatih individu untuk berkonsentrasi sehingga dapat memusatkan pikiran. Prosedur ini akan mempengaruhi individu untuk melakukan perilaku dan tindakan yang lebih positif dari sebelumnya. Semakin sering individu melakukan *mind-body therapy* ini maka dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan stimulus pada

saraf parasimpatis akibatnya individu akan mengalami peningkatan mood dan memiliki kemampuan untuk berpikir secara lebih realistis, logis, dan positif (Isnawati dan Rizka, 2020).

Sedangkan sistem energi tubuh atau dengan kata lain *Qi* (aliran energi) pada akupunktur merupakan daya kehidupan dalam tubuh manusia yang berperan penting dalam berbagai aktivitas baik spiritual, emosi, mental, maupun fisik (Asmirajanti, 2019). Sistem energi tubuh ini berkaitan dengan skala energi atau vibrasi. Skala energi atau vibrasi merupakan tingkat kesadaran manusia. Menurut David R. Hawkins, MD., Ph.D., dalam bukunya yang berjudul *The Map of Consciousness Explained* (2020) menggambarkan tentang level energi emosi. Ketika seseorang mengalami kecemasan maka individu tersebut berada pada level energi vibrasi negatif. Ketika seseorang mengalami cemas, stres, cedera, dan gangguan penyakit lainnya menyebabkan keseimbangan energi tubuh terganggu.

Dalam kaitannya terhadap kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir STIKes Mitra Husada Karanganyar, terapi SEFT yang diterapkan mampu memberikan ketenangan dan penerimaan karena ketika melakukan rangkaian terapi SEFT mahasiswa tersebut melakukan *set-up* yang berisikan doa kepasrahan kepada Tuhan YME dan ketika melakukan *tapping* yang prinsipnya kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur yaitu menstimulasi titik-titik kunci di sepanjang 12 jalur energi (energi meridian) akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan (Zainuddin, 2019). Kemudian aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali maka responden merasa lebih tenang dan rileks.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah terbatas hanya dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi saja dan desain penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *Paired Sample T-test* didapatkan hasil nilai $t_{hitung} 25.812 > t_{tabel} (df 18) 1.734$ dan hasil signifikansi *P-value* sebesar < 0.001 (*P-value* < 0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dibuktikan dengan penurunan tingkat kecemasan responden dari sebelum rentang 51-69 dan setelah diberikan terapi SEFT menjadi 33-39.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmirajanti M. 2019. *Modul Terapi Akupuntur*. Universitas Esa Unggul
- Fahrianti F & Nurmina. 2021. Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Pandemi *Covid-19*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1): 1297-1302. [Diunduh 1 Juni 2022]. Tersedia pada: [//jptam.org/index.php/jptam/article/view/1101/984](http://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1101/984)
- Fatmawati R. 2022. Pengaruh Terapi Spiritual Mendengarkan Murattal Al-Quran terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Caring: Jurnal Keperawatan*. [Diunduh 30 November 2022]. Tersedia pada: <http://e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/caring/>
- Febriyanti E. 2020. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Pandemi *Covid-19* di Kota Kupang. *Nursing Update Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*. [Diunduh 16 Mei 2020]. Tersedia pada: <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/download/213/166>
- Ghoni Z A., Siti K & Endang C S. 2022. Pengaruh Terapi Menulis Eksklusif dengan Kombinasi Afirmasi Positif terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Jurusan Keperawatan Poltekkes Surakarta. *Insan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, ISSN: 2338-537X, Vol.10 No. 2. [Diunduh 27 November 2022]. Tersedia pada: <https://www.akperinsada.ac.id/>
- Hawkins D R. 2020. *The Map of Consciousness Explained*. Amerika: Hay House, INC
- Herawati M., Karinanningrum, A D & Febrianti Y. 2022. *The Profile of Anxiety, Stress, and Depression Among Pharmacy Students in Universitas Islam Indonesia*. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 4: 147–158. [Diunduh 22 Pebruari 2023]. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20885/jif.specialissue2022.art17>
- Isnawati I. A. & Rizka Y. 2020. Penerapan *Mind-Body Therapy* untuk Meningkatkan Ekspresi Emosi Keluarga dalam Merawat Pasien skizofrenia. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1). [Diunduh 18 Juni 2023]. Tersedia pada: <https://ojshafshawaty.ac.id/index.php/jpengmas/article/view/159>
- Karimahdhon B S. 2022. *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengatasi Kecemasan pada Lansia*. [Skripsi]. Surakarta: Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Surakarta.
- Kusumawardhani O.B. 2020. Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir di STIKes ‘Aisyiyah Surakarta. *University Research Colloquium*. [Diunduh 29 Oktober 2022]. Tersedia pada: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1070/1040>

- Marjan F., Afrizal S & Ifdil. 2018. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, Vol.3, No.2: 84-89. [Diunduh 29 Oktober 2022]. Tersedia pada: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/247>
- Prabowo R K. 2019. Efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Praoperasi Bedah Jantung. *Indonesian Journal of Health Development*, Vol. 1. No. 2. [Diunduh 20 Januari 2023]. Tersedia pada : <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/17/14>
- Sari D W & Abdullah S M. 2021. *Throught Stopping* Untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 13, No. 2. [Diunduh 29 Oktober 2022]. Tersedia pada : <https://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/article/view/19573>
- Spreckhelsen V T dan Muhammad J A C. 2021. Tingkat Kecemasan Preoperatif pada Pasien yang akan Menjalani Tindakan pada Operasi Elektif. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, Vol. 5, No. 4. [Diunduh 01 Desember 2022]. Tersedia pada: <https://kohesi.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/article/view/306>
- Utami M.P.S., Septiana F., & Fina L. 2022. Penerapan Terapi SEFT terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirosis Hepatis. *HealthCare Nursing Journal*, Vol. 5 No. 1. [Diunduh 30 Mei 2023]. Tersedia pada: <http://www.journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/2784/1427>
- Qoniah M. 2021. *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Skizofrenia di RSJD Surakarta*. [SKRIPSI]. Surakarta : Prodi Program Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes
- Wakhyudin. 2020. Analisis Kecemasan dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 1, No. 1. [Diunduh 27 November 2022]. Tersedia pada: <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/wasis/article/view/4707>
- Wicaksono M A A. 2020. *Pengaruh Pemberian Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Kecemasan Praoperasi Mata dengan General Anastesi di RS Mata DR. YAP Yogyakarta*. [SKRIPSI]. Yogyakarta: Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Yogyakarta. [Diunduh 25 Oktober 2022]. Tersedia pada: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2489/>
- Zainuddin. 2019. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing+Success+Happines+Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing