



Tinjauan Pustaka

## EFEK SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PASIEN: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

### THE EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PATIENTS: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Devani Widya Rachmawardany<sup>a</sup>, Irma Finurina Mustikawati<sup>b</sup>, Paramita Septianawati<sup>c</sup>, Glorio Immanuel<sup>d</sup>

<sup>a</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>b</sup>Dosen dan Staf Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>c</sup>Dosen dan Staf Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>d</sup>Departemen Psikiatri, Profesi Medis RSUD Soeselo Kabupaten Tegal

#### Histori Artikel

Diterima:  
14 Oktober 2024

Revisi:  
4 November 2024

Terbit:  
1 Desember 2024

#### A B S T R A K

*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* mempengaruhi kesejahteraan psikologis karena kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk sejahtera dengan segala kemampuan dan kelemahannya, mengatasi stres hidup, dan mampu bekerja secara produktif dan bermanfaat. Metode yang digunakan adalah observasi tinjauan literatur sistematis dari 394 artikel, hanya 10 artikel yang memenuhi kriteria mengacu pada PRISMA. Database yang digunakan mengumpulkan berbagai literatur yaitu *Scopus*, *Google Scholar* dan *PubMed* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Menggunakan kata kunci efek, SEFT, kesejahteraan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran terhadap penelitian-penelitian sebelumnya mengenai dampak positif atau negatif dari kesejahteraan psikologis yang dikombinasikan dengan teknik kebebasan spiritual emosional. Hasil terdapat 10 artikel yang direview dan diterbitkan pada tahun 2019 hingga 2024. Mayoritas penelitian menunjukkan bahwa SEFT berdampak pada membangun kesejahteraan psikologis. SEFT yang dilakukan dengan kekuatan doa dan ketukan di beberapa titik akan mempengaruhi tingkat stres. Terapi SEFT dapat diterapkan dalam praktik klinis untuk mendukung perawatan pasien.

#### Kata Kunci

Efek,  
Kesejahteraan  
Psikologis, SEFT

#### A B S T R A C T

*Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* influences psychological well-being because psychological well-being is an individual's ability to prosper with all his abilities and weaknesses, overcome life stress, and be able to work productively and usefully. The method used was systematic literature observation from 394 articles, only 10 articles met the criteria referring to PRISMA. The database used collects various literature, namely *Scopus*, *Google Scholar* and *PubMed* which meet the inclusion and exclusion criteria. Using the keywords effect, SEFT, psychological well-being. The aim of this research is to provide an overview of previous research regarding the positive or negative impact of psychological well-being combined with emotional spiritual freedom techniques. The results were 10 articles reviewed and published from 2019 to 2024. Most research shows that SEFT has an impact on building psychological well-being. SEFT which is done with the power of prayer and tapping at several points will affect stress levels. SEFT therapy can be applied in clinical practice to support patient care.

#### Korespondensi

Tel.  
085832897876  
Email:  
devaniwidya  
@gmail.com

## PENDAHULUAN

Teknik kebebasan emosional spiritual (SEFT) merupakan teknik yang memadukan antara spiritualitas, doa, keikhlasan, dan rasa syukur atau dapat diartikan sebagai teknik yang memanfaatkan sistem energi dalam tubuh untuk memperbaiki keadaan pikiran dan emosi melalui tiga peristiwa sederhana, yaitu: set-up, tune-in, and tapping. Stimulasi berupa ketukan atau ketukan ringan pada titik-titik akupunktur dan pemusatan kata-kata yang mengandung do'a, ikhlas, pasrah, syukur yang diulang berkali-kali dengan irama yang teratur sesuai keyakinan pasien sendiri.<sup>1</sup>

Sebelum SEFT dikembangkan, metode yang digunakan adalah *Emotional Freedom Technique* (EFT). *Metode Emotional Freedom Technique* (EFT) adalah mengubah emosi dan sel darah yang dipadukan dengan doa. EFT terbukti memberikan perubahan emosional dan fisik yang drastis. Teknik Kebebasan Spiritual Emosional bertujuan memberikan dukungan psikologis dalam beberapa tahun terakhir. Ini ditemukan dalam pengobatan Tiongkok pada tahun 1980an dan baru-baru ini mulai dipraktikkan di Turki. EFT telah terbukti memiliki perubahan emosional dan fisik yang drastis.<sup>2</sup>

Kesejahteraan psikologis berhubungan dengan penyakit mental, kepuasan, hubungan sosial, kesehatan fisik dan mental (Li & Xu., 2019). Dalam penerapan SEFT, ketika emosi negatif hilang dan emosi positif diubah, orang tersebut ditanyai pertanyaan berikut: 'Menurut Anda apa arti dari semua pengalaman ini? Dengan pertanyaan ini, orang tersebut dapat melihat bahwa situasi negatif yang dialaminya

memberikan sudut pandang baru dalam hidupnya. Kesejahteraan psikologis negatif mencakup stres kronis, depresi, kecemasan, kemarahan, pesimisme, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan seseorang saat ini. Kesehatan psikologis yang positif mencakup banyak aspek, yaitu dapat ditandai dengan rasa optimis, rasa syukur, tujuan, ketahanan, pengaruh positif, dan kebahagiaan. Penelitian menunjukkan bahwa Kesejahteraan Psikologis yang positif menghasilkan kesehatan yang lebih baik serta hasil sosial dan ekonomi yang lebih baik.<sup>3</sup>

SEFT adalah teknik dukungan psikologis dan berfokus pada kesejahteraan holistik dan spiritual. Kesejahteraan individu pada ranah psikologis, sosial, fisik, dan spiritual dapat ditingkatkan melalui kesejahteraan spiritual. Kesejahteraan spiritual diartikan sebagai kemampuan individu dalam menjalin hubungan dengan orang lain, memiliki makna dan tujuan hidup, serta percaya kepada Tuhan.<sup>4</sup>

Pada pasien Covid, penelitian menemukan adanya dampak psikologis dan sosial pada kelompok populasi yang berbeda. Dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis yaitu gangguan stres pasca trauma, kecemasan dan depresi. Pasien yang mempunyai kesehatan spiritual selalu taat kepada Yang Maha Kuasa, hidupnya bermakna dan mempunyai tujuan, unsur spiritual dalam intervensi juga akan menambah efek penguatan yang akan menimbulkan perasaan ikhlas, menerima keadaan apapun dengan ketabahan, harapan kesembuhan, dan menjadi diri sendiri mampu mengambil pelajaran.<sup>5</sup>

Penelitian juga menunjukkan hubungan antara depresi dan SEFT. Depresi adalah gangguan mood yang memengaruhi cara seseorang merasa, berpikir, atau berperilaku. Pada tahun 2018 provinsi Kalimantan Timur prevalensi penduduknya mengalami depresi sekitar 6,2 persen penderita gangguan jiwa seberat 1,4 juta jiwa dan SEFT merupakan salah satu teknik konseling yang inovatif.<sup>6</sup>

Menurut Cruch et al, berdasarkan hasil penelitiannya terungkap bahwa Teknik Kebebasan Emosional sangat efektif dalam menurunkan tingkat stres yang ditandai dengan penurunan kadar kortisol. Intervensi kesejahteraan psikologis berbasis mindfulness dapat meningkatkan kualitas hidup, empati, perawatan diri, dan dapat mengurangi stres terkait DM.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Massey (2019) menemukan bahwa studi kesejahteraan psikologis intervensi didasarkan pada pencerahan, dapat meningkatkan perawatan diri, kualitas hidup, empati, dan menghilangkan stres pada penderita diabetes melitus.<sup>7</sup>

SEFT dapat memberikan efek penurunan tingkat kecemasan. Namun, penting untuk melakukan pendekatan dengan menggunakan pikiran terbuka dan mempertimbangkan individu yang berbeda. Selalu konsultasikan dengan terapis yang berkualifikasi untuk mendapatkan bimbingan dan dukungan yang dipersonalisasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran terhadap penelitian-penelitian sebelumnya mengenai dampak positif atau negatif dari kesejahteraan

psikologis yang dikombinasikan dengan teknik kebebasan spiritual emosional.

## METODE

### Strategi Pencarian

Desain penelitian ini menggunakan *Systematic Literature Review*, yaitu dengan mengidentifikasi penelitian yang telah tersedia dan mendistribusikan penelitian yang berkaitan dengan topik tertentu. Caranya adalah dengan menentukan pencarian data atau sumber, hingga menilai kualitas jurnal sesuai kriteria. Kata kunci yang digunakan untuk informasi literatur sistematis adalah efek atau SEFT atau kesejahteraan psikologis.

### Sumber Informasi

Pencarian sumber database literatur menggunakan menggunakan web berupa PUBMED, Google Scholar, dan Scopus.

**Tabel 1. Sumber Basis Data Penelitian**

Data Base Penelitian	Alamat web
PubMed	<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/</a>
Google Scholar	<a href="https://scholar.google.com/">https://scholar.google.com/</a>
Scopus	<a href="https://www.scopus.com/home.uri">https://www.scopus.com/home.uri</a>

### Kriteria Kelayakan

Kriteria yang digunakan adalah kriteria eksklusif dan inklusi seperti pada tabel berikut:

**Tabel 2. Database Kriteria**

Kriteria eksklusif	Kriteria inklusi
Bukan literatur yang berasal dari PubMed, Scopus, dan Google Scholar	Literatur PubMed, Scopus, dan Google Scholar
Jurnal teks tidak lengkap	Jurnal teks lengkap
Jurnal yang diterbitkan sebelum tahun 2019	Jurnal diterbitkan pada tahun 2019-2024
Tidak menggunakan bahasa Inggris	Menggunakan bahasa Inggris

Selain itu untuk membatasi ruang lingkup penelitian, peneliti menggunakan metode PICO (Populasi/Masalah, Intervensi, Perbandingan, Hasil), seperti pada tabel berikut:

**Tabel 3. PICO**

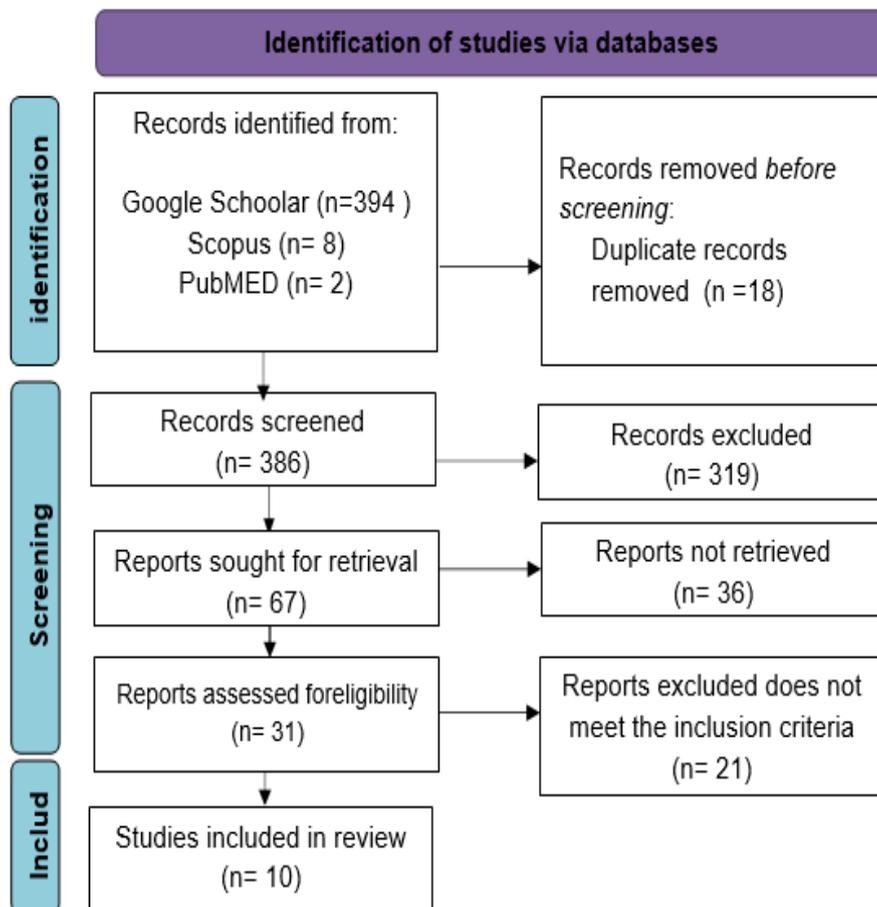
Komponen	Informasi
<i>Population/ problem</i>	Kesejahteraan psikologis
<i>Intervension</i>	<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>
<i>Comparison</i>	Tidak ada perbandingan
<i>Outcomes</i>	Peningkatan kesejahteraan psikologis

### Penilaian Mutu

Pemilihan literatur menggunakan metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review dan Meta-analisis). Diagram PRISMA pada penelitian ini ditunjukkan pada Gambar 1.

### HASIL

Terdapat 10 artikel yang ditinjau dan terpublikasi dari tahun 2019-2024. Mayoritas penelitian menunjukkan adanya pengaruh SEFT dalam membangun kesejahteraan psikologis.



**Gambar 1. PRISMA Flow Diagram**

**Tabel 4. Analisis Data**

Peneliti	Jenis penelitian	Hasil penelitian
Ardan et al., 2020	<i>Quasi-experimental</i>	Terapi SEFT efektif merangsang ODHA untuk bersikap rileks dan mandiri dalam mengendalikan diri sehingga dapat mengurangi depresi jika dilakukan secara rutin dan konsisten. <sup>7</sup>
Irman & Wijayanti, 2022	<i>Quasi-experimental</i>	Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) dapat mengurangi rasa putus asa karena melibatkan unsur spiritual, psikis dan fisik dengan cara mengetukkan ujung jari pada titik-titik tertentu untuk mengurangi permasalahan psikis dan fisik akibat gangguan emosi dan psikosomatis. <sup>5</sup>
Asih et al., 2023	<i>Quasi-experimental</i>	Dampak positif yang signifikan terhadap kualitas tidur dan gejala depresi pada lansia di kelompok intervensi yang diterapkan menggunakan SEFT. SEFT ( <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> ) dapat mengubah keadaan emosi seseorang menjadi relaksasi dan mengurangi rasa kelelahan, khawatir, dan perasaan yang menghambat lainnya. <sup>8</sup>
Wahyuni et al., 2022	<i>Quasi-experimental</i>	Masalah emosional dapat menyebabkan gangguan tidur pada pasien stroke. Beberapa permasalahan yang ditemukan pada pasien stroke seperti merasa sedih, merasa tidak berguna karena tidak dapat melakukan aktivitas normal, memikirkan penyakit mereka, dan memikirkan anaknya yang masih bersekolah. Dengan terapi SEFT, pasien dapat mengungkapkan perasaan, doa, harapan secara berulang dan menerima penyakitnya dengan ikhlas. Hal ini dapat mengurangi masalah emosional. <sup>9</sup>
Asmawati et al., 2020	<i>Quasi-experimental</i>	Spiritual membantu mendorong manusia untuk berperilaku sabar, baik, jujur, memaafkan, bersyukur, meningkatkan emosi positif, dan menetralkan emosi negatif sehingga signifikan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang baik. Terapi SEFT berperan mengurangi emosi negatif pada pasien NAPZA yang mencari dukungan selama sakit. <sup>6</sup>
Sari et al., 2021	<i>Quasi-experimental</i>	SEFT berdampak besar dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis hingga pasien Covid 19 terjaga. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kesejahteraan psikologis. Salah satu pengobatan yang dapat digunakan pada pasien diabetes melitus dengan Covid adalah dengan menggunakan SEFT. <sup>10</sup>
L. P. Astuti et al., 2022	<i>Pre-experimental, pre-post-test design</i>	Kecemasan sering terjadi pada ibu hamil dan akan meningkat ketika proses persalinan. Kegunaan SEFT yaitu untuk meningkatkan relaksasi sehingga ibu bersalin dapat menurunkan kecemasan selama proses persalinan pada masa Aktif Tahap I. <sup>11</sup>
Maryana & Dewi, 2021	<i>Quasi-experimental</i>	Karakteristik sebaran responden adalah jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Pasien diabetes melitus mempunyai efikasi diri yang tinggi setelah diberikan terapi SEFT selama 10-15 menit setiap kali merasa rileks dan tenang. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan p-value signifikan = 0,003. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi yang mendapat terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) dengan kelompok kontrol. <sup>12</sup>
Hidayat et al., 2021	<i>Quasi-eksperimental</i>	SEFT berisi ketukan dan doa konsentrasi, keikhlasan, pasrah, rasa syukur yang diulang-ulang secara teratur dengan nafas dalam dan panjang. SEFT efektif menurunkan rasio LF/HF pada wanita primipara. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memvalidasi penerapan SEFT pada ibu hamil dengan kecemasan. <sup>1</sup>
Abidah et al., 2024	<i>Quasi-eksperimental</i>	Intervensi SEFT ( <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> ) dipadukan dengan inhalasi aromaterapi lemon ( <i>Cytrus</i> ) dapat menurunkan nyeri dismenore secara signifikan. Aroma terapi masuk ke hidung disalurkan ke sumsum tulang belakang di otak sehingga melepaskan hormon endorfin dan serotonin. <sup>13</sup>

Dari 10 tabel diatas terdapat 9 artikel yang menggunakan metode penelitian *quasy-experiment* dan 1 artikel menggunakan metode penelitian *pre-experiment*. Hasil tabel tinjauan literatur di atas menjelaskan bahwa teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat memberikan pengaruh positif terhadap berbagai penyakit.

## DISKUSI

SEFT merupakan teknik pengobatan non farmakologi yang dilakukan dengan menggabungkan sistem energi dalam tubuh dengan terapi spiritual dengan cara mengetuk-ngetuk pada titik-titik tertentu pada tubuh. Manfaat SEFT adalah menurunkan produksi hormon stres yaitu kortisol. Metodenya yaitu Set – up menetralkan energi negatif, Tune in mengarahkan pikiran pada rasa sakit, dan Tapping adalah mengetuk dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu pada tubuh. Ada tiga hal kunci SEFT yang harus dilakukan oleh terapis dan pasien seperti keikhlasan, kerendahan hati, dan penyerahan diri.<sup>14</sup>

Teknik Kebebasan Emosional Spiritual efektif memberikan dampak positif yaitu hipertensi, Diabetes dan covid. SEFT membantu mengendurkan otot polos, mengurangi kadar epinefrin dan norepinefrin. Teknik ini membantu menghilangkan stres emosional, menurunkan faktor risiko hipertensi.<sup>15</sup> SEFT membantu mengelola hipertensi lebih cepat dan secara psikologis menghibur pasien.<sup>16</sup> SEFT juga berdampak pada Kesejahteraan Psikologis pada pasien Diabetes. SEFT dapat dikelola sendiri dan bermanfaat bagi pasien jarak jauh.<sup>17</sup> Penelitian pada pasien covid SEFT menggabungkan

metode penyembuhan spiritual dan psikologis. Dengan cara menggunakan energi dalam tubuh untuk mengendalikan dan menghilangkan masalah. SEFT dapat mengelola stres dan trauma secara efektif selama Covid-19.<sup>18</sup>

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa gangguan kecemasan bisa terjadi pada remaja hingga lanjut usia. Pada remaja menghadapi kecemasan karena tekanan akademis, sosial, dan trauma masa lalu.<sup>19</sup> Terapi SEFT secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada individu lanjut usia. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan orang lanjut usia mengalami kecemasan seperti penyakit bawaan, trauma, frustrasi, gangguan fisik.<sup>20</sup>

Desain *quasy-experiment* adalah satu jenis desain penelitian dalam penelitian kuantitatif. *Quasy-experiment* sering dilakukan dalam pengaturan praktis. Tujuan utama yaitu kemanjuran intervensi tertentu, seperti bentuk psikoterapi atau program pendidikan. Desain quasy eksperimen terdapat dua perubahan fokus penelitian yaitu keinginan untuk meninggalkan laboratorium serta mencari validitas ekologis, dan memberikan pertanyaan yang tidak dapat dijawab secara layak dengan desain eksperimental yang sebenarnya. Faktor ini merupakan penyebab orang menyebut desain quasy experiment sebagai investigasi terkontrol. Desain quasi-eksperimental dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan sains implementasi tanpa adanya pengacakan.

Sedangkan desain penelitian pre-eksperimental adalah penelitian eksperimen yang pada prinsipnya tidak memiliki kelompok kontrol hanya menggunakan satu kelompok saja. Desain pre eksperimen terbagi menjadi pre-test

dan post-test yang memiliki arah penelitian yang jelas, yakni pengujian terhadap variabel terikat (pengetahuan atau sikap) sebelum dan sesudah intervensi dengan variabel bebas (pelatihan atau penyajian informasi).

Metode-metode tersebut termasuk dalam *Level of Evidence* Level 3. Penulisan ini akan lebih baik apabila ada penelitian dengan LoE yang lebih tinggi seperti meta analisis. Tetapi di dalam pencarian artikel masih belum di temukan. Sehingga akan menjadi penting untuk dilakukan penelitian-penelitian dengan metode meta analisis terhadap tema yg di angkat dalam tulisan ini.

## KESIMPULAN

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) mempunyai pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis. Melihat dari hasil artikel yang telah diulas, secara umum terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat memberikan pengaruh positif dan cukup baik terhadap psikologi karena meningkatkan perasaan optimis, rasa syukur, tujuan, ketahanan, pengaruh positif, dan kebahagiaan yang melibatkan unsur spiritual, psikis, dan jasmani. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa seft juga dapat digunakan sebagai terapi pada ibu hamil, pasien covid, DM, kanker, dan lain-lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan dukungan dan terimakasih kepada dosen pembimbing saya yang telah

memberikan arahan, kritik, dan saran sehingga artikel ini bisa selesai.

## DAFTAR REFERENSI

1. Hidayat A, Emilia O, Dewi FST, Sumarni. Spiritual emotional freedom technique (Seft) improved autonomic nervous activity in Primipara. *Bali Medical Journal*. 2021;10(1):361-365. doi:10.15562/bmj.v10i1.2178
2. Altuntaş S, Düzgüner S. A qualitative research on individual, social and spiritual changes in women supported with emotional freedom technique. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 2020;61(2):453-492. doi:10.33227/auifd.781006
3. Khan T, Saluja VK, Basu S. BUILDING PSYCHOLOGICAL WELLBEING THROUGH STORY READING IN LITERATURE UNDERGRADUATES: AN INTERVENTION OUTCOME. *Human Research in Rehabilitation*. 2023;13(2):302-312. doi:10.21554/hrr.092313
4. Er ÖS, Erkan HN. The Mediating Role of Psychological Resilience in the Relationship Between Spiritual Well-Being and Supportive Care Needs in Women With Breast Cancer. *Eur J Breast Health*. 2023;19(4):297-303. doi:10.4274/ejbh.galenos.2023.2023-6-5
5. Irman O, Wijayanti AR. Reduction of Hopelessness Through Spiritual Emotional Freedom Techniques Therapy in Chronic Kidney Disease Patients Undergoing Hemodialysis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2022;25(2):95-102. doi:10.7454/jki.v25i2.849
6. Asmawati, Ikhlasia M, Panduragan SL. The effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on the anxiety of NAPZA (narcotics, psychotropic, and other addictive substances) residents. *Enferm Clin*. 2020;30:206-208. doi:10.1016/j.enfcli.2019.11.055
7. Ardan M, Zulkifli A, Jafar N. Therapy SEFT for controlling the level of depression in people with HIV and AIDS. *Enferm Clin*. 2020;30:444-447. doi:10.1016/j.enfcli.2019.10.119

8. Asih N, Ati L, Susanto T, et al. EFFECTIVENESS OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES (SEFT) IN THE MANAGEMENT OF SLEEP QUALITY AND DEPRESSION AMONG OLDER ADULTS. *Indonesia Proceeding International Agronursing Conference*. 2023;202(1):2023.
9. Wahyuni D, Effendi Z, Mukarima Y. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Reduce Sleep Disorder*. Vol 18.; 2022.
10. Sari RY, Muhith A, Rohmawati R, et al. Spiritual emotional freedom technique against anxiety and psychological well-being of type 2 dm patients during the covid-19 pandemic. *Open Access Maced J Med Sci*. 2021;9:260-265. doi:10.3889/oamjms.2021.7217
11. Astuti LP, Siswiyanti I, Sonhaji S. THE EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) ON ANXIETY DURING THE ACTIVE PHASE I LABOR. *Jurnal Riset Kesehatan*. 2022;11(1):14-20. doi:10.31983/jrk.v11i1.8468
12. Maryana, Dewi SC. Spiritual emotional freedom technique increased patient self efficacy. *Bali Medical Journal*. 2021;10(3 Special Issue ICONURS):1138-1141. doi:10.15562/bmj.v10i3.2830
13. Abidah SN, Rahayu EP, Rizki LK, Safitri YI. EFFECT OF SEFT INTERVENTION (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) AND INHALATION OF LEMON (CYTRUS) AROMATHERAPY FOR REDUCTION OF DYSMENORRHEA PAIN. *African Journal of Biological Sciences (South Africa)*. 2024;6:765-772. doi:10.33472/AFJBS.6.Si2.2024.765-772
14. Wulan N, Murti H. The Effectiveness of SEFT Complementary Therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique) In Assist of Hypertension Treatment Program at Elderly Indra Ruswadi Politeknik Negeri Indramayu Ike Puspitaningrum Politeknik Negeri Indramayu. *The International Science of Health Journal*. 2023;1(4):20-37. doi:10.59680/ishel.v1i4.824
15. Rismayanti IDA, Sundayana IM, Pamela FS, Supriati L, Wulandari Y. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Blood Pressure Among Senior Citizen. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2023;8(2). doi:10.30604/jika.v8i2.1810
16. Pefbrianti D, Ifansyah MN. Comparative Study of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy and Murottal Therapy on Reducing Pain in Elderly with Hypertension. *Indonesian Journal of Global Health Research*. 2024;6(3):1397-1404. doi:10.37287/ijghr.v6i3.3159
17. Baco NH, Dwisetyo B, Mokoginta R, et al. The Effect Of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) On Psychological Well-Being In Patients Type 2 Diabetes Mellitus. Nurlela Hi Baco, et.al The Effect Of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) On Psychological Well-Being In Patients Type 2 Diabetes Mellitus. *Jurnal eduhealth*. 2023;14(02):2023. <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health>
18. Astuti RT, Ediyono S. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy in Stress and Traumatic During the Pandemic Covid-19: A Literature Review. In: European Alliance for Innovation n.o.; 2021. doi:10.4108/eai.18-11-2020.2311619
19. Cholilah IR, Kiai U, Achmad H, Jember S. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy in Reducing Student Anxiety Levels*. Vol 21.; 2023. <http://alhikmah.uinkhas.ac.id/>
20. Budiman ., Badrujamaludin A, Ahdiyatunnisa H. The Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Towards Anxiety In The Elderly At Rw 14 Kelurahan Solokpandan-Kabupaten Cianjur. *KnE Life Sciences*. Published online March 15, 2021:745-752. doi:10.18502/kls.v6i1.8750