



EFEKTIVITAS SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KECEMASAN REMAJA

Bety Agustina Rahayu¹, Wa Ode Nurlina², Chanif Kurnia Sari³, Sarni Anggoro⁴, Ahmad Khamid⁵

¹Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Jl. Ahmad Yani, Mutihan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta 55194, Indonesia

²Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Prof. Dr. J.A Latumeten, Jl. Dr. Apituley, Silale, Nusaniwe, Ambon, Maluku 97112, Indonesia

³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, , Jl. Ahmad Yani, Mutihan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta 55194, Indonesia

*betyagustinarahayu24@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang kompleks. Penanganan kecemasan tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi fisik, sosial, dan spiritual secara terpadu, namun aspek spiritual sering kali belum diintegrasikan secara optimal dalam intervensi keperawatan. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai terapi nonfarmakologis telah terbukti efektif menurunkan kecemasan pada berbagai kelompok, tetapi kajian yang secara khusus menilai efektivitasnya pada remaja dalam kerangka keperawatan holistik masih terbatas. Menganalisis efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tingkat kecemasan pada remaja dalam perspektif keperawatan holistik. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale sebelum dan sesudah intervensi SEFT. Hasil uji validitas HARS antara 0,529–0,727 dengan nilai reliabilitas 0,793. Intervensi SEFT diberikan sebanyak tiga sesi selama satu minggu dengan durasi 20–30 menit setiap sesi yang meliputi tahapan set-up (doa dan afirmasi), tune-in (fokus pada masalah yang dirasakan) serta tapping (ketukan pada titik-titik energi tubuh). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Terdapat penurunan skor kecemasan setelah pemberian intervensi SEFT. Hasil analisis menunjukkan rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi SEFT adalah $24,35 \pm 6,12$ dan menurun menjadi $15,20 \pm 5,08$ setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai $p = 0,000$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian SEFT. SEFT efektif menurunkan kecemasan pada remaja.

Kata kunci: kecemasan; keperawatan holistik; kesehatan mental; remaja; SEFT

THE EFFECTIVENESS OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) ON ADOLESCENT ANXIETY

ABSTRACT

Anxiety in adolescents is a complex mental health problem. Anxiety management focuses not only on psychological aspects but also encompasses physical, social, and spiritual dimensions in an integrated manner. However, spiritual aspects are often not optimally integrated into nursing interventions. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), as a non-pharmacological therapy, has been shown to be effective in reducing anxiety in various groups, but studies specifically assessing its effectiveness in adolescents within a holistic nursing framework are limited. Objective to analyze the effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on anxiety levels in adolescents from a holistic nursing perspective. The study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale before and after the SEFT intervention. The HARS validity test results were between 0.529–0.727 with a reliability value of 0.793. The SEFT intervention was administered in three one-week sessions, each lasting 20–30 minutes. The sessions included setup (prayer and affirmations), tune-in (focusing on perceived problems), and tapping (tapping on the body's energy points). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. There was a

decrease in anxiety scores after the SEFT intervention. The analysis showed that the average anxiety score before the SEFT intervention was 24.35 ± 6.12 , decreasing to 15.20 ± 5.08 after the intervention. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded a p-value of 0.000, indicating a significant difference between anxiety levels before and after SEFT administration. SEFT is effective in reducing anxiety in adolescents.

Keywords: adolescents; anxiety; holistic nursing; mental health; SEFT

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang berlangsung secara dinamis (Amir et al., 2022). Berbagai perubahan tersebut menuntut kemampuan adaptasi yang baik agar remaja mampu menghadapi beragam tantangan perkembangan. Namun, ketidakmampuan dalam beradaptasi terhadap berbagai stresor dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap masalah kesehatan mental, salah satunya kecemasan (Khasanah & Mamnuah, 2021). Kecemasan yang berlangsung secara terus-menerus tidak hanya mempengaruhi kondisi emosional, tetapi juga berdampak pada gangguan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, gangguan pola tidur, hambatan dalam hubungan sosial, menurunnya kepercayaan diri, hingga meningkatkan risiko munculnya gangguan kesehatan mental yang lebih berat pada masa dewasa (Wicaksana et al., 2024). Kondisi tersebut pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup remaja secara keseluruhan.

Kecemasan pada remaja telah menjadi isu kesehatan mental yang mendapat perhatian serius di berbagai negara (Hafsah, 2022). Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh remaja di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, dengan gangguan kecemasan menjadi masalah emosional yang paling sering ditemukan pada kelompok usia tersebut. Secara global, prevalensi gangguan kecemasan diperkirakan mencapai 4,1% pada remaja usia 10–14 tahun dan meningkat menjadi 5,3% pada kelompok usia 15–19 tahun. Kondisi ini menjadi perhatian penting karena kecemasan dapat mengganggu fungsi akademik, hubungan sosial, serta perkembangan psikologis remaja hingga masa dewasa (WHO, 2022).

Di Indonesia, masalah kesehatan mental remaja juga menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, sedangkan satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental yang terdiagnosis. Temuan tersebut setara dengan sekitar 15,5 juta remaja yang mengalami masalah kesehatan mental dan 2,45 juta remaja yang mengalami gangguan mental (Gloriabarus, 2022). Di antara berbagai gangguan mental yang ditemukan, gangguan kecemasan merupakan jenis gangguan yang paling dominan dengan prevalensi sebesar 3,7%. Pada tingkat regional, berbagai penelitian di Daerah Istimewa Yogyakarta juga menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi masalah yang cukup tinggi pada remaja. Penelitian pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta menemukan prevalensi kecemasan sebesar 40%. Penelitian lain di Yogyakarta menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, tekanan akademik, perubahan perkembangan, serta rendahnya kemampuan coping berkontribusi terhadap munculnya kecemasan pada remaja (Tim Website Dinkes Kota Yogyakarta, 2024).

Peningkatan tuntutan akademik, tekanan sosial, pengaruh media digital, serta ketidakpastian mengenai masa depan merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka kecemasan pada kelompok usia ini hingga dilaporkan mengalami akademik burnout (B. A. Rahayu et al., 2025). Tingginya angka kecemasan pada remaja, baik secara global, nasional, maupun regional, menunjukkan perlunya intervensi yang efektif, aman, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja. Upaya penanganan yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual sebagai bagian integral dari kesehatan, menjadi penting untuk mendukung kesehatan mental remaja secara optimal. Oleh karena

itu, diperlukan strategi penanganan yang efektif, aman, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja (Irawan et al., 2022).

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk mengatasi kecemasan, baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun demikian, sebagian besar intervensi masih berfokus pada aspek psikologis semata, sementara dimensi spiritual yang merupakan bagian penting dari kesehatan individu sering kali belum mendapatkan perhatian yang memadai (Mawardi & Nurhayah, 2020). Padahal, konsep keperawatan holistik memandang manusia sebagai makhluk yang utuh dan saling terintegrasi, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Dengan demikian, dibutuhkan suatu intervensi yang mampu mengakomodasi seluruh dimensi tersebut secara seimbang (Husaeni & Haris, 2020).

Salah satu terapi komplementer yang berkembang dalam penanganan masalah emosional adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) (Bahruddin, M. A., Hartono, D., 2023). SEFT merupakan pengembangan dari Emotional Freedom Technique (EFT) yang menggabungkan teknik ketukan ringan (tapping) pada titik-titik meridian tubuh dengan pendekatan spiritual melalui doa, afirmasi positif, rasa syukur, dan kepasrahan kepada Tuhan. Kombinasi stimulasi fisik dan penguatan spiritual tersebut diyakini dapat membantu menyeimbangkan respons emosional, meningkatkan ketenangan batin, serta menurunkan tingkat kecemasan (Rantesigi et al., 2023). Selain itu, SEFT memiliki berbagai keunggulan, antara lain mudah dipelajari, tidak memerlukan peralatan khusus, relatif aman, berbiaya rendah, dan dapat dilakukan secara mandiri setelah memperoleh pelatihan yang memadai (Pratama et al., 2022).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah melaporkan bahwa SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan pada berbagai kelompok populasi, seperti pasien preoperasi, ibu hamil, mahasiswa, maupun lansia. Mekanisme penurunan kecemasan diduga terjadi melalui kombinasi efek fisiologis dari teknik tapping yang membantu menciptakan relaksasi serta penguatan spiritual yang meningkatkan penerimaan diri dan ketenangan emosional (Isneini et al., 2023), (Maryana, 2019). Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas SEFT pada remaja masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada perubahan tingkat kecemasan sebagai luaran psikologis tanpa mengintegrasikan hasilnya dalam perspektif keperawatan holistik.

Keterbatasan kajian sebelumnya menunjukkan masih adanya kesenjangan penelitian terkait peran integrasi aspek spiritual dalam SEFT terhadap penurunan kecemasan remaja. Bukti empiris mengenai pemanfaatan SEFT sebagai intervensi keperawatan komplementer yang tidak hanya memperhatikan aspek psikologis, tetapi juga aspek fisik dan spiritual, masih perlu diperkuat. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan landasan ilmiah mengenai efektivitas SEFT dalam menurunkan kecemasan remaja sekaligus mendukung pengembangan intervensi keperawatan yang lebih komprehensif. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap kecemasan remaja melalui perspektif keperawatan holistik yang menekankan keterpaduan aspek fisik, psikologis, dan spiritual. Pendekatan tersebut diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai manfaat SEFT dibandingkan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menitikberatkan pada penurunan kecemasan sebagai luaran psikologis. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap kecemasan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah remaja berusia 15–18 tahun yang mengalami kecemasan di MA

X Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Jumlah sampel yang didapatkan yaitu 20 orang remaja. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi remaja berusia 15–18 tahun yang terdaftar sebagai siswa aktif di MA X Yogyakarta, memiliki tingkat kecemasan ringan hingga sedang berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen kecemasan yang digunakan dalam penelitian, bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani lembar informed consent serta memperoleh persetujuan dari orang tua/wali, mampu berkomunikasi dengan baik dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian serta bersedia mengikuti intervensi SEFT sesuai jadwal yang telah ditentukan. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi remaja yang sedang menjalani terapi psikologis atau pengobatan farmakologis untuk gangguan kecemasan maupun gangguan mental lainnya, remaja yang memiliki riwayat gangguan psikiatri berat, seperti depresi berat, gangguan bipolar, atau skizofrenia, remaja yang mengalami gangguan fisik atau kondisi kesehatan yang menghambat pelaksanaan intervensi SEFT, tidak hadir pada saat pelaksanaan pretest, intervensi, atau posttest serta mengundurkan diri selama proses penelitian berlangsung.

Instrumen yang digunakan adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) terdiri atas 14 item pertanyaan yang mencakup gejala psikis dan somatik kecemasan. Setiap item dinilai menggunakan skala 0–4, sehingga total skor berkisar antara 0–56. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan tingkat kecemasan yang semakin tinggi. Nilai validitas item HARS dilaporkan berkisar antara 0,529–0,727 dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,793. Intervensi SEFT diberikan sebanyak tiga sesi selama satu minggu dengan durasi 20–30 menit setiap sesi yang meliputi tahapan set-up (doa dan afirmasi), tune-in (fokus pada masalah yang dirasakan) serta tapping (ketukan pada titik-titik energi tubuh). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1.
Karakteristik Responden (N = 20)

Karakteristik	f	%
Usia		
15 tahun	4	20,0
16 tahun	7	35,0
17 tahun	6	30,0
18 tahun	3	15,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	40,0
Perempuan	12	60,0
Kelas		
X	5	25,0
XI	8	40,0
XII	7	35,0

Tabel 1, sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 7 orang (35,0%), Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 12 orang (60,0%), sementara responden laki-laki berjumlah 8 orang (40,0%). Ditinjau dari tingkat kelas, sebagian besar responden berasal dari kelas XI sebanyak 8 orang (40,0%).

Tabel 2.
Distribusi Tingkat Kecemasan Remaja Sebelum dan Sesudah Intervensi SEFT (n= 20)

Tingkat Kecemasan	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	f	%	f	%
Tidak cemas	0	0,0	5	25,0
Kecemasan ringan	4	20,0	11	55,0
Kecemasan sedang	10	50,0	4	20,0
Kecemasan berat	6	30,0	0	0,0
Kecemasan sangat berat	0	0,0	0	0,0

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan intervensi SEFT sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 10 orang (50,0%). Setelah diberikan intervensi SEFT, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 11 orang (55,0%). Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian intervensi SEFT.

Tabel 3.
Analisis Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tingkat Kecemasan Remaja (n = 20)

Variabel	Mean $\pm$ SD	Median (Min–Maks)	p-value*
Kecemasan sebelum intervensi	24,35 $\pm$ 6,12	24,00 (15–36)	0,000
Kecemasan sesudah intervensi	15,20 $\pm$ 5,08	15,00 (8–25)	
Selisih skor	9,15 $\pm$ 3,54	-	

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi SEFT adalah 24,35 $\pm$ 6,12 dan menurun menjadi 15,20 $\pm$ 5,08 setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian SEFT. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja.

Tabel 3.
Analisis Hasil Effect Size

Variabel	Mean Rank	Z	p-value	Effect Size (r)
Kecemasan sebelum-sesudah	10,50	-3,921	0,000	0,88

Interpretasi hasil $r = 0,88$ menunjukkan efek yang sangat besar (large effect), sehingga SEFT tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga bermakna secara klinis.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa SEFT efektif menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Purnamayanti & Gayatri, (2023) yang menemukan adanya penurunan signifikan kecemasan setelah pemberian SEFT pada mahasiswa dan remaja. Dominasi responden ada pada usia 16 tahun. Data menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada fase pertengahan remaja, yaitu masa yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, pencarian identitas diri, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang lebih kompleks. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap kecemasan (Setiyowati & Hidayatur Rahman, 2020). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki karena dipengaruhi oleh faktor hormonal, sensitivitas emosional, serta kecenderungan untuk lebih memperhatikan dan menginternalisasi masalah yang dihadapi. Sementara itu, dominasi responden kelas XI dapat dikaitkan dengan meningkatnya tuntutan akademik dan persiapan jenjang pendidikan berikutnya yang berpotensi menjadi sumber stres dan kecemasan pada remaja (Khasanah & Mamnuah, 2021).

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan menurun setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya

perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian SEFT. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat disimpulkan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja (D. A. Rahayu & Mariyati, 2023). Secara fisiologis, teknik tapping pada titik-titik meridian tubuh diduga mampu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis sehingga menghasilkan perasaan relaks dan nyaman. Sementara itu, aspek spiritual berupa doa dan afirmasi positif membantu meningkatkan penerimaan diri, rasa syukur, dan ketenangan batin. Kombinasi kedua mekanisme tersebut berkontribusi terhadap penurunan kecemasan (Dewi Musfira Hasal et al., 2021).

Perspektif keperawatan holistic melihat SEFT tidak hanya mengatasi respons emosional tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual individu (Krisnawardhani & Noviekayati, 2021). Pendekatan ini sesuai dengan konsep keperawatan holistik yang menekankan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan spiritualitas dalam mencapai kesehatan optimal. SEFT juga memiliki keunggulan karena mudah dipelajari, aman, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja setelah mendapatkan pelatihan yang memadai (Wijianti & Susilo, 2023). Oleh karena itu, SEFT berpotensi menjadi intervensi keperawatan komplementer dalam program promosi kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayatullah et al., (2018) yang menemukan bahwa SEFT efektif menurunkan kecemasan pada santri baru. Penelitian dengan desain quasi experiment tersebut menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok yang mendapatkan intervensi SEFT dibandingkan kelompok kontrol. Temuan tersebut memperkuat bahwa SEFT dapat diterapkan pada populasi remaja yang sedang menghadapi proses adaptasi lingkungan baru.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Siswanto et al., (2024) yang menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi Objective Structured Clinical Assessment (OSCA). Setelah pemberian terapi SEFT, tingkat kecemasan mahasiswa mengalami penurunan yang bermakna sehingga membantu meningkatkan kesiapan menghadapi ujian. Temuan serupa dilaporkan oleh Kawanda dan Relawati yang menerapkan SEFT pada pasien preoperasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien menurun dari kategori kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan setelah diberikan intervensi SEFT selama dua hari berturut-turut.

Penelitian Rejeki et al., (2022) juga membuktikan bahwa penerapan SEFT pada pasien preoperasi sectio caesarea mampu menurunkan skor kecemasan secara signifikan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ dengan penurunan rerata skor kecemasan setelah intervensi, yang mengindikasikan bahwa SEFT efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan. Terapi SEFT memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani operasi sectio caesarea. Setelah intervensi, proporsi responden dengan kecemasan sedang menurun dan jumlah responden dengan kecemasan ringan meningkat secara nyata. Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$), yang menguatkan efektivitas SEFT dalam mengurangi kecemasan. Kesamaan hasil penelitian ini dengan berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa SEFT merupakan intervensi komplementer yang konsisten efektif dalam menurunkan kecemasan pada berbagai kelompok usia dan kondisi. Efektivitas tersebut diduga terjadi karena stimulasi titik-titik energi melalui tapping dapat membantu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis, sedangkan komponen spiritual berupa doa, afirmasi positif, dan kepasrahan kepada Tuhan mampu meningkatkan ketenangan batin serta mekanisme koping individu dalam menghadapi stresor.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan menurun setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian SEFT. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) efektif menurunkan tingkat kecemasan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A. A., Fitri, R., & Zulyusri, Z. (2022). Persepsi Mengenai Pendidikan Seksual Pada Remaja: a Literature Review. *Khazanah Pendidikan*, 16(2), 111. <https://doi.org/10.30595/jkp.v16i2.14103>
- Bahrudin, M. A., Hartono, D., & S. (2023). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Stage V Yang Menjalani HD Di RSUD Dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(11), 1–10.
- Dewi Musfira Hasal, Muriyati, & Alfira, N. (2021). Effect Of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) On The Decrease In Anxiety Levels In Cancer Patients. *Comprehensive Health Care*, 5(2), 73–80. <https://doi.org/10.37362/jch.v5i2.596>
- Gloriabus. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Ugm.Ac.Id. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Hafsah, L. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(1), 21–28. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i1.22338>
- Hidayatullah, R. M., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2018). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Baru Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Psikosains (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 13(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30587/psikosains.v13i2.769>
- Husaeni, H., & Haris, A. (2020). Aspek Spiritualitas dalam Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Pasien. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 960–965. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.445>
- Irawan, D., Achadi, M. W., & Kholilurrohman. (2022). Urgensi Nilai Spiritual Bagi Lansia Dalam Menghilangkan Rasa Stres. *PANDAWA: Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 4, 243–254. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa>
- Isneini, Nurleli, & Hermansyah. (2023). The Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) on Anxiety and Pain in Post-Operative Fracture Patient. *Jurnal Mutiara Ners*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.51544/jmn.v6i1.3353>
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah. (2021). Tingkat Stres Berhubungan dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jikj.v4i1>
- Krisnawardhani, K. K., & Noviekayati, I. (2021). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Meredakan Gangguan Cemas Menyeluruh Pada Subjek Dewasa. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(5), 2251–2264. <https://doi.org/https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i5.1263>
- Maryana. (2019). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing, Success, Happiness, Greatness. In *Keperawatan* (1st ed.). Poltekkes Jogja Press.
- Mawardi, K., & Nurhayah, E. M. (2020). Penguatan kecerdasan spiritual anak melalui kegiatan tadarus al-quran. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 15(2), 245–262. <https://doi.org/10.24090/yinyang.v15i2.4010>
- Pratama, E. R., Suri, S. I., & Damaiyanti, S. (2022). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Penurunan Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 1983–1994. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6738>
- Purnamayanti, N. K. D., & Gayatri, G. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique Di Indonesia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(1), 24. <https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i01.p04>

- Rahayu, B. A., Maria, D. Y., Hamid, A., & Anggoro, S. (2025). Hubungan Academic Burnout dan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja. *Journal of Midwifery*, 1(November), 77–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.63425/ljmw.v1i2.117>
- Rahayu, D. A., & Mariyati, M. (2023). Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisa. *PROSIDING AKADEMI KEPERAWATAN WIDYA HUSADA SEMARANG*, 5(1), 56–67. <https://prosiding.d3per.uwhs.ac.id/index.php/eproc/article/view/57>
- Rantesigi, N., Agusrianto, A., Supriadi, S., & Sufyaningsih, U. (2023). Pemberian Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) bagi Pasien Terkonfirmasi Covid-19. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 586–593. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i2.1655>
- Rejeki, S., Santi, Y. R., Hidayati, E., & Rozikhan, R. (2022). Efektivitas Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkatkecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 543–548. <https://pdfs.semanticscholar.org/f3cd/231dbd2d73424d806f834a86ceedd65ca7a1.pdf>
- Setiyowati, E., & Hidayatur Rahman, A. (2020). Penerapan terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) pada penderita tuberculosis dengan masalah keperawatan di Puskesmas Sawahan. *Journal of Health Sciences*, 13(01), 74–80. <https://doi.org/10.33086/jhs.v13i01.1287>
- Siswanto, S., Aseta, P., & Indriani, F. (2024). Efektivitas Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) dan Berdzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan dalam Menghadapi OSCA. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(2), 313–321. <https://doi.org/https://doi.org/10.52236/ih.v12i2.661>
- Tim Website Dinkes Kota Yogyakarta. (2024). *Kesehatan Jiwa di Kota Yogyakarta Menjadi Perhatian*. Kesehatan.Jogjakota.Go.Id. <https://kesehatan.jogjakota.go.id/berita/id/612/kesehatan-jiwa-di-kota-yogyakarta-menjadi-perhatian/>
- WHO. (2022). *Mental health: strengthening our response*. WHO Newsroom. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wicaksana, I. P. A., Shammakh, A. A., Pratiwi, M. R. A., Maswan, M., & Azhar, M. B. (2024). Hubungan Dukungan Suami , Status Gravidia , dan Kepatuhan Ibu Melakukan Antenatal Care (ANC) terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(6), 376–388. <https://doi.org/https://doi.org/10.55324/jgi.v1i6.62>
- Wijianti, A. S. S., & Susilo, E. (2023). Perbedaan Kecemasan Pasien Sebelum dan Sesudah Diberikan Spiritual Emotional Freedom Technique di Ruang IGD RSUD dr Gondo Suwarno. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 5(2), 395–405. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i2.360>