

ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh3402>

**Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Efektif Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause**

Nasrawati<sup>1</sup>, <sup>K</sup>Khalidatul Khair Anwar<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari

Email Penulis Korespondensi <sup>(K)</sup>: [khalidatul.megarezky@gmail.com](mailto:khalidatul.megarezky@gmail.com)

[watinasra5@gmail.com](mailto:watinasra5@gmail.com)<sup>1</sup>, [khalidatul.megarezky@gmail.com](mailto:khalidatul.megarezky@gmail.com)<sup>2</sup>

(085241586224)

ABSTRAK

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) menggabungkan antara spiritualitas berupa do'a, keikhlasan, dan kepasrahan dengan energi psikologi berupa seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku yang dilakukan dengan tiga teknik sederhana yaitu *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Pemanfaatan terapi SEFT dalam menurunkan kecemasan menjelang menopause didasari asumsi bahwa kesembuhan berasal dari Tuhan, begitu individu bisa ikhlas dan pasrah dengan penekanan pada keyakinan kepada Tuhan, secara tepat dan sederhana sehingga dapat memperbaiki *The Major Energy Meridians* yang berfungsi untuk menetralsisir permasalahan fisik dan emosi sebagai penyebab kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa terapi SEFT memiliki efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan pada wanita pre menopause. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan BAI (*Back Anxiety Inventory*). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 32 sampel. Pelaksanaan terapi SEFT dilakukan dengan 3 teknik yang meliputi *set-up*, *tune-in*, dan *tapping* dengan rancangan dalam penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*. Teknik analisis data menggunakan *Uji Mann-Whitney* membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p(0,000) < \alpha 0,05$ . Ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen rata-rata penurunan tingkat kecemasan adalah 23.12 sedangkan pada kelompok kontrol penurunan tingkat kecemasan adalah 9.88. Ini menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol cenderung mengalami peningkatan atau stagnan. Terapi SEFT dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam penanganan kecemasan yang sering terjadi pada ibu pre-menopause.

Kata kunci : Terapi; kecemasan; pre-menopause

**PUBLISHED BY :**

Public Health Faculty  
Universitas Muslim Indonesia

**Address :**

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

**Email :**

[jurnal.woh@gmail.com](mailto:jurnal.woh@gmail.com), [jurnalwoh.fkm@umi.ac.id](mailto:jurnalwoh.fkm@umi.ac.id)

**Phone :**

+62 85255997212

**Article history :**

Received 15 Maret 2020

Received in revised form 08 Juni 2020

Accepted 09 Juni 2020

Available online 25 Oktober 2020

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

**ABSTRACT**

*SEFT therapy (Spiritual Emotional Freedom Technique) combines spirituality in the form of prayer, sincerity, and submission with psychological energy in the form of a set of principles and techniques to utilize the body's energy system to improve the state of mind, emotions, and behavior which is carried out with three simple techniques, namely set-up, tune-in, and tapping. The use of SEFT therapy in reducing anxiety before menopause is based on the assumption that healing comes from God, so that individuals can sincerely and surrender with an emphasis on belief in God, precisely and simply so as to improve The Major Energy Meridians, which functions to neutralize physical and emotional problems as causes worry. This study aims to prove that SEFT therapy has effectiveness in reducing anxiety levels in pre menopausal women. The measuring instrument used in this study used the BAI (Back Anxiety Inventory). Subjects in this study amounted to 32 samples. The implementation of SEFT therapy was carried out with 3 techniques including set-up, tune-in, and tapping. The design in this study used a pretest-posttest control group design. The data analysis technique used the Mann-Whitney test comparing the experimental group and the control group. The results showed the value of  $p(0.000) < \alpha 0.05$ . There was a difference in the level of anxiety between the experimental group and the control group. In the experimental group the average decrease in anxiety level was 23.12, while in the control group the decrease in anxiety level was 9.88. This shows that the Spiritual Emotional Freedom Technique therapy is effective in reducing anxiety levels in the experimental group, whereas in the control group it tends to increase or stagnate. SEFT therapy can be used as a complementary therapy in dealing with anxiety that often occurs in pre-menopausal mothers.*

*Keywords: therapy; anxiety; pre-menopause*

---

**PENDAHULUAN**

Gangguan kecemasan merupakan hal yang sering dialami wanita yang akan menghadapi menopause, kecemasan dianggap sebagai bagian dari satu mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh makhluk hidup bila menghadapi sesuatu yang mengancam atau membahayakan dirinya. Kecemasan yang timbul pada wanita pre-menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Merasa cemas dengan berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Apalagi menyadari bahwa dirinya akan menjadi tua yang berarti kecantikan akan mundur. Seiring dengan hal itu vitalitas dan fungsi organ-organ tubuhnya akan menurun. Hal ini dapat menghilangkan kebanggaannya sebagai seorang wanita. Keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungannya dengan suami maupun dengan lingkungan sosialnya.<sup>1</sup>

Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan lagi. Akibat lebih jauh adalah timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya. Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa menopause, sehingga sering menimbulkan kecemasan.<sup>2</sup>

Dampak kecemasan tersebut perlu mendapatkan penanganan. Penanganan kecemasan menjelang menopause dapat dilakukan dengan menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Pada dasarnya solusi dari setiap masalah klien ada pada diri sendiri, dan dengan menggunakan terapi SEFT. Terapi ini adalah suatu teknik yang menggabungkan antara spiritualitas berupa do'a, keikhlasan, dan kepasrahan dengan energi psikologi berupa seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku yang

dilakukan dengan tiga teknik sederhana yaitu *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Pemanfaatan terapi SEFT dalam menurunkan kecemasan menjelang menopause didasari asumsi bahwa kesembuhan berasal dari Tuhan, begitu individu bisa ikhlas dan pasrah dengan penekanan pada keyakinan kepada Tuhan YME, secara tepat dan sederhana sehingga dapat memperbaiki *The Major Energy Meridians* yang berfungsi untuk menetralkan permasalahan fisik dan emosi sebagai penyebab kecemasan.<sup>3</sup>

Feinstein dan Ashland tahun 2012 mengatakan untuk mengatasi gangguan psikologis dan kecemasan dapat dilakukan dengan menstimulasi, menyentuh, menekan, ataupun dengan ketukan ringan pada titik-titik *acupoint* yang berhubungan dengan persoalan yang dialami. Dengan melakukan stimulasi pada titik *acupoint* maka secara otomatis akan melenyapkan atau mengeluarkan energi negatif dari sistem energi individu.<sup>4</sup>

Pada SEFT digunakan stimulasi berupa ketukan ringan atau *tapping* pada titik *acupoint*. Pada saat *tapping* terjadi peningkatan proses perjalanan sinyal-sinyal neurotransmitter yang menurunkan regulasi *hipotalamic-pituitary-adrenal Axis* (HPA axis) sehingga mengurangi produksi hormon stres yaitu kortisol.<sup>5</sup> Efek *tapping* telah dibuktikan dengan sebuah penelitian di *Harvard Medical School*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika seseorang yang dalam keadaan cemas kemudian dilakukan *tapping* pada titik *acupointnya* maka terjadi penurunan aktivitas *amygdala*, dengan kata lain terjadi penurunan aktivitas gelombang otak, hal tersebut juga membuat respons *fight or flight* pada partisipan terhenti. Untuk kemudian memunculkan efek relaksasi yang akan menetralkan segala ketegangan emosi yang dialami individu. Efek ini sama dengan respon yang muncul ketika seseorang distimulasi dengan jarum akupunktur pada titik meridiannya.<sup>4</sup>

Pemaparan uraian di atas, didukung juga oleh beberapa praktek dan penelitian lainnya yang menjabarkan kesuksesan terapi SEFT dalam menyelesaikan permasalahan fisik dan psikologis diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Dewi dkk., tentang pengaruh SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada para pengguna NAPZA, hasilnya memperlihatkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan pada responden sebelum dan setelah intervensi. Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada responden setelah diberikan intervensi SEFT.<sup>6</sup>

Meninjau dari beberapa literatur tentang manfaat terapi SEFT dalam mengatasi kecemasan, maka dipandang perlu kajian mendalam penggunaan terapi tersebut untuk memberikan efek penurunan kecemasan ibu pre menopause. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi SEFT terhadap tingkat kecemasan wanita menjelang menopause.

## METODE

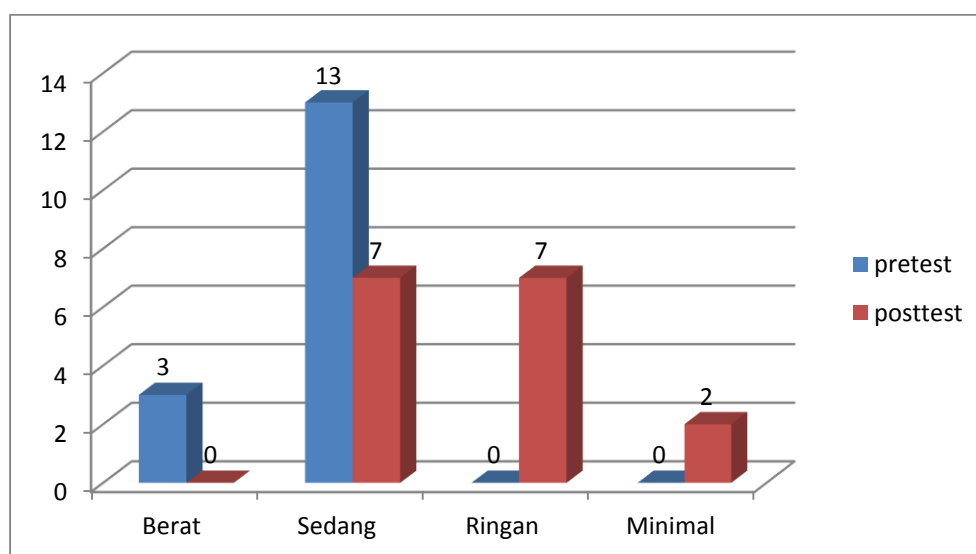
Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain *quasi eksperiment* tipe *pretest-posttest with control group design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability* dengan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel ditentukan berdasarkan kriteria dari peneliti, berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti, yang tercantum pada kriteria inklusi dan eksklusi.<sup>7</sup> Sampel yang akan digunakan adalah wanita pre menopause usia 45-49 tahun yang mengalami kecemasan sedang dan

berat sebanyak 32 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, yakni 16 subjek diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dan 16 subjek tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol).

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan instrument penelitian berupa tes BAI (*Beck Anxiety Inventory*). Pada tes BAI yang digunakan terdapat 21 gejala kecemasan dengan poin yang berbeda sesuai dengan derajat keluhan yang dialami oleh responden. Tes BAI memiliki skor 0 sampai 3. Skala 0 untuk tidak sama sekali, 1 untuk ringan/tidak banyak mengganggu, 2 untuk sedang/kadang-kadang, 3 untuk berat/banyak mengganggu. Kategori jumlah skor 0-7 (minimal), 8-15 (ansietas ringan), 16-25 (ansietas sedang), 26-63 (ansietas berat). Semakin tinggi skor BAI menunjukkan semakin tinggi kecemasan yang dialami subjek, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor BAI menunjukkan semakin rendah pula kecemasan pada subjek penelitian. Skala BAI akan diberikan dua kali yaitu pada saat *pre-test* (sebelum diberikan perlakuan) dan *post-test* (setelah diberikan perlakuan) baik pada kelompok perlakuan atau eksperimen maupun kelompok kontrol. Adapun teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis univariat untuk mendiskripsikan karakteristik responden, selanjutnya dilakukan analisis bivariabel menggunakan *Uji Mann-Whitney* dengan *gain score*, yaitu uji non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

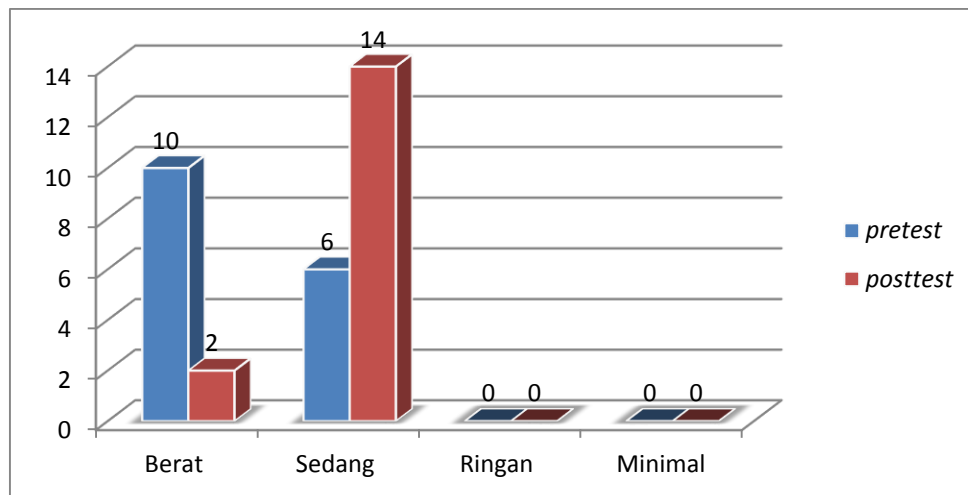
## HASIL

Berdasarkan grafik pada gambar 1 diketahui bahwa kelompok eksperimen terdapat penurunan persentase pada kategori tingkat kecemasan antara *pretest* dan *posttest*. Hasil kategori tingkat kecemasan berdasarkan hasil dari *pretest* ditemukan 3 (18.75%) subjek memiliki kategori kecemasan berat, 13 (81.25%) subjek pada kategori kecemasan sedang. Adapun kategori kecemasan setelah diberikan skala *posttest*, terdapat 7 (43.75%) subjek memiliki kategori kecemasan sedang dan 7 (43.75%) memiliki kategori kecemasan ringan sedangkan 2 (12.5%) subjek memiliki kecemasan sangat rendah (minimal).



Gambar 1. Grafik Tingkat Kecemasan Kelompok Eksperimen

Berdasarkan kategorisasi dan persentase tingkat kecemasan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol juga dapat diketahui bahwa terdapat perubahan pada beberapa subjek pada tingkat kecemasan. Meninjau dari hasil *pretest* diketahui bahwa terdapat 10 (62.5%) subjek memiliki kategori kecemasan berat, 6 (37.5%) memiliki kategori sedang. Adapun berdasarkan skala *posttest* dapat diketahui kategori kecemasan yaitu terdapat 2 (12.5%) subjek memiliki kategori berat, 14 (87.5%) subjek memiliki kategori sedang. Kategori tersebut dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Grafik Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol

Uji perbedaan yang dilakukan dengan menggunakan *Uji Mann-Whitney gain score pre-posttest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan tingkat signifikansi sebesar 0.000, karena tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ( $0.000 < 0.05$ ), dengan kata lain ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana pada kelompok eksperimen rata-rata penurunan tingkat kecemasan adalah 23.12 sedangkan pada kelompok kontrol penurunan tingkat kecemasan adalah 9.88.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan berupa terapi SEFT. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terapi SEFT efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada wanita pre menopause.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Responden yang diberi perlakuan terapi SEFT mengalami perubahan tingkat kecemasan. Hasil *uji mann-whitney* dengan *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan skor antara *gain score pre-post* dengan taraf signifikansi sebesar 0.000, karena tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ( $0.000 < 0.05$ ). Hal ini sejalan dengan nilai selisih dari *pre-posttest (gain score)* yang diperoleh dari perbandingan nilai

mean pada kelompok eksperimen dengan skor 23.12 sedangkan pada kelompok kontrol penurunan tingkat kecemasan adalah 9.88. Nilai tersebut menjadi perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bahwasanya pada kelompok yang diberi perlakuan lebih efektif mengalami penurunan kecemasan dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan.

Wanita berusia sekitar 45 tahun ke atas, ketika persediaan sel telur habis, indung telur mulai menghentikan produksi estrogen akibatnya haid tidak muncul lagi dan berefek pada penurunan drastis kadar hormon estrogen dan progesteron yang akan diikuti berbagai perubahan fisik seperti, inkontinensia (gangguan kontrol berkemih) pada waktu beraktivitas, jantung berdebar-debar, *hot flushes* (peningkatan suhu tubuh secara tiba-tiba), sakit kepala, mudah lupa, sulit tidur, rasa semutan pada tangan dan kaki, nyeri pada tulang dan otot dalam jangka panjang, rendahnya kadar hormon estrogen setelah menopause menimbulkan ancaman osteoporosis (pengeroposan tulang) yang membuat patah tulang serta peningkatan resiko gangguan kardiovaskuler, dimana setelah mencapai menopause hormon-hormon ini tidak diproduksi yang berarti berhentinya masa kesuburan. Hormon-hormon inilah yang sangat berpengaruh dan mengatur emosi dan beberapa fungsi fisik.<sup>8</sup>

Menurut teori perubahan hormon, peranan hormon endorphin pada sinaps sel-sel saraf dapat mengakibatkan penurunan sensasi nyeri serta gejala psikologis yaitu kecemasan. Ditinjau dari Psikofisiologis, saat individu menghadapi kejadian traumatis sebagai bahaya, maka tubuh akan memberikan respon dan mengaktifkan sistem syaraf dengan melepaskan hormon stres. Kelenjar *adrenal* akan memberi tanda kepada *hypotalamus* untuk melepaskan *kortisol*, *epinefrin*, dan *norepinefrin* agar masuk kedalam aliran darah. Reaksi segera yang terjadi dengan pelepasan hormon tersebut adalah denyut jantung berdetak dengan cepat, sesak nafas, terjadinya tekanan darah dan perubahan metabolisme dalam tubuh. Otot-otot bersiaga untuk memberikan respon melawan atau menghindari dengan membuka pembuluh darah ke jantung dan dari jantung ke seluruh tubuh, sementara hati memberi respon dengan melepaskan glukosa untuk energi dan memproduksi keringat untuk mendinginkan tubuh. Selain itu banyak hormon stres *endogen* lainnya yang juga dibebaskan seperti hormon *adrenocorticotropic* yang menstimulasi pelepasan *glucocorticoid*, *glucagon* untuk menggerakkan energi, *endorfin* untuk memblokir rasa sakit, dan *vasopresin* yang juga memainkan peran dalam merespon stres *kardiovaskular*.<sup>9</sup> Hormon *endorfin* berfungsi untuk menghilangkan rasa sakit, dimana terdapat peningkatan kadar endorphin pada orang yang mengalami penurunan rasa nyeri.<sup>10</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Aulianita dan Sudarmiati tahun 2015 pada 30 responden wanita klimakterium yang mengalami kecemasan menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi SEFT adalah tidak ada kecemasan sebanyak 4 responden (13.3%). Rata-rata skor kecemasan (pretest) sebesar 21.50 dan rata-rata skor kecemasan (*posttest*) sebesar 19.43. Hasil uji statistik dengan *Wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai  $p = 0.000$ .<sup>11</sup>

Saat subjek melakukan terapi SEFT, hormon stres yang pada awalnya meningkat yaitu *kortisol*, *epinefrin*, dan *norepinefrin* yang dikeluarkan oleh *kelenjar adrenal*, kemudian dapat menurun setelah melakukan terapi SEFT disertai dengan pelepasan hormon *endorfin* yang dapat mengatasi rasa nyeri (rasa

sakit yang dialami sehingga dengan demikian subjek yang melakukan terapi SEFT akan merasa lebih tenang, lebih nyaman dan rileks setelah melakukan terapi SEFT. Menurut San tahun 2012, bahwa sebelum mengobati organ-organ yang terserang penyakit, maka hal pertama yang harus diperbaiki adalah jalur energi tubuh, hal ini menjadi salah satu landasan penting dalam terapi SEFT.<sup>12</sup> Titik-titik *tapping* dalam terapi SEFT merupakan titik-titik yang mewakili organ-organ dalam tubuh, sehingga pada saat *tapping* akan terjadi peningkatan proses perjalanan sinyal-sinyal neurotransmitter yang menurunkan regulasi *Hipotalamic-Pituitary-Adrenal Axis* (HPA axis) sehingga mengurangi produksi hormon stres yaitu kortisol.<sup>5</sup>

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan dari Bakara tahun 2012 yang berjudul “*Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Tingkat Gejala Depresi, Kecemasan dan Stres pada Pasien Koroner Akut (SKA) Non Percutaneous Coronary Intervention (PCI)*”, menunjukkan bahwa ada pengaruh intervensi SEFT terhadap penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan stress pada pasien SKA secara bermakna.<sup>13</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah tahun 2013, dalam penelitiannya “*Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea* menunjukkan bahwa terapi SEFT memberikan pengaruh terhadap penanganan nyeri *dismenorea* dengan *p value* = 0.000.<sup>14</sup> Penelitian yang telah dilakukan oleh Suherni tahun 2017, dengan judul *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.00 ( $p > 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang.<sup>15</sup>

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa intervensi terapi SEFT dapat digunakan dalam berbagai aspek kehidupan, mudah dipahami, dipelajari dan merasakan efek dari terapi SEFT secara langsung setelah melakukannya. Efek dari terapi SEFT dapat dirasakan subjek secara langsung dan dapat bertahan lama karena tidak memiliki efek samping, dan bersifat *universal*.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor tingkat kecemasan yang diketahui dari presentase tingkat kecemasan sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberi perlakuan (*posttest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ini menunjukkan bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) efektif menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol cenderung mengalami peningkatan atau *stagnan*. Terapi SEFT dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam penanganan kecemasan yang sering terjadi pada ibu pre-meneopause.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Stubbings DR, Rees CS, Roberts LD, Kane RT. Comparing In-Person To Videoconference-Based Cognitive Behavioral Therapy For Mood And Anxiety Disorders: Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res*. 2018;15(11):258.
2. Susanti S, Wiyono J. Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Ibu Rumah Tangga dan Ibu yang Bekerja di luar Rumah dalam Menghadapi Menopause di Dusun Mojosari Desa Ngenep Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang. *Nurs News J Ilm Keperawatan*. 2017;2(1):34-44.
3. Zainuddin AF. SEFT: Spritual Emotion Freedom Technique. Jakarta: Afzan Publishing; 2015.
4. Feinstein D, Ashland O. What does energy have to do with energy psychology. *Energy Psychol Theory, Res Treat*. 2015;4(2):59–80.
5. Church D, Brooks AJ. The effect of a brief EFT (Emotional Freedom Techniques) self-intervention on anxiety, depression, pain and cravings in healthcare workers. *Integr Med A Clin J*. 2017;9(5):40–4.
6. Dewi IP. Pengaruh Terapi Seft Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna Napza. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2018;2(2):56-66.
7. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. kedua. Jakarta: Rineka Cipta; 2012. 236 p.
8. Dalal PK, Agarwal M. Postmenopausal syndrome. *Indian J Psychiatry*. 2015;57(2):222-228.
9. Pujiastuti RS, Mulyantoro DK. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Intervention on Blood Pressure among Pregnancy with Hypertension. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*. 2020;3(3):402-410.
10. Anwar KK, Hadju V, Massi MN. Pengaruh Murottal Al-quran terhadap Peningkatan Kadar Beta-endorphin dan Penurunan Tingkat Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea. *J Kesehat*. 2019;10(2):58–62.
11. Novitriani A, Hidayati F. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap Self-Acceptance Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2018;5(1):1-12.
12. Metty Verasari. Efektifitas terapi SPiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Remaja Sebagai Residen NAPZA. *J Sosio-Humaniora*. 2014;5(1):75–101.
13. Bakara DM, Ibrahim K, Sriati A. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tingkat Gejala Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Pasien Sindrom Koroner Akut (SKA) Non Percutaneous Coronary Intervention (PCI). *J Keperawatan Padjadjaran*. 2013;1(1):87-95.
14. Zakiyah Z. Pengaruh dan Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Berbasis Komputer terhadap Klien Cemas dan Depresi. *E-Journal Widya Kesehat dan Lingkung*. 2014;1(1):34-40 .
15. Suherni S. Pengaruh spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan kecemasan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*. 2019 2(3):342-350.