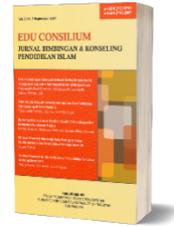




Vol. 5 No. 2 2024  
DOI: <https://doi.org/10.19105/ec.v5i2.12798>

**Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
ISSN: 2548-4311 (*Print*) ISSN: 2503-3417 (*Online*)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



---

---

## ***Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk Mereduksi Psikosomatis Pada Ibu Rumah Tangga**

**Mahmuddah Dewi Edmawati<sup>1\*</sup>, Hadi Warsito<sup>2</sup>, Aldila Fitri RNM<sup>3</sup>, Akhmad Setyawan<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Veteran Bangun Nusantara

<sup>2</sup> Universitas Veteran Bangun Nusantara

<sup>3</sup> Universitas Veteran Bangun Nusantara

<sup>4</sup> Universitas Veteran Bangun Nusantara

\*Corresponding author: [mahmuddahdewi@gmail.com](mailto:mahmuddahdewi@gmail.com)

---

### **Abstract**

#### **Keywords:**

Spiritual Emotional Freedom Technique;  
Psychosomatic;  
Housewife.

The purpose of this study was to find out whether the *Spiritual Emotional Freedom Technique* is effective in reducing psychosomatic symptoms in housewives. The research method used is experimental research. This type of research is a one group pretest-posttest design study. Sample data collection in this study used the purposive sampling method. Purposive sampling is a sampling technique with certain considerations. The reason for using this purposive sampling technique is because it is suitable for quantitative research, or studies that do not generalize. Data collection was obtained by filling in psychosomatic problem scale. The analysis used by researchers to determine the influence of each variable uses a non-parametric analysis test technique, namely the Wilcoxon Signed Rank Test. As for testing the hypothesis that reads *Spiritual Emotional Freedom Technique* is effective for reducing psychosomatic in housewives, based on the results in the table based on the results in the table obtained Z count of -2.023 with Asymp.sig (2-tailed) of 0.043. So it can be concluded that the *Spiritual Emotional Freedom Technique* is effective for reducing psychosomatic symptoms in housewives.

---

### **Abstrak:**

#### **Kata Kunci:**

Spiritual Emotional Freedom Technique;  
Psikosomatis;  
Ibu rumah tangga.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif dalam mereduksi Psikosomatis Pada Ibu Rumah Tangga. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan data sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam penentuan sampel. Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi. Pengumpulan data diperoleh melalui pengisian *psychosomatic problem scale*. Analisis yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel menggunakan teknik uji analisis non parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*. Adapun pengujian hipotesis yang berbunyi *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif untuk mereduksi psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga, berdasarkan hasil pada tabel berdasarkan hasil pada tabel didapat Z hitung sebesar sebesar -2,023 dengan Asymp.sig (2-tailed) sebesar 0.043. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif

---

---

untuk mereduksi psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga.

---

**How to Cite:** Edmawati, M. D., et al. 2024. Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Mereduksi Psikosomatis Pada Ibu Rumah Tangga. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol 5 No. 2, DOI: 10.19105/ec.v5i2.12798

---

Received: March, 4<sup>th</sup> 2024; Revised: March, 28<sup>th</sup> 2024; Accepted: March, 28<sup>th</sup> 2024

---



©Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia. Edu Consilium is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

---

## Pendahuluan

Psikosomatis disebutkan sebagai fenomena klinis yang meluas dan meliputi 30-40% dari pasien medis, diperkirakan 15 sampai 33 persen orang yang pergi ke dokter, sebenarnya menderita penyakit karena sebab emosional seperti, khawatir, ketakutan, frustrasi, dan rasa tidak aman. Hal-hal tersebut menjadi penyebab timbulnya bermacam-macam keluhan seperti sariawan, serangan jantung, susah tidur, usus buntu, diabetes, asma, skizofrenia, gangguan pencernaan, bahkan kanker (Apriyani, 2018). Menurut data Penyakit psikosomatik lain yang bisa disebutkan di sini diantaranya sariawan, maag, sakit kulit (dermatitis), fibromyalgia, ginjal bahkan kanker dan stroke (Fava et al., 2016)

Psikosomatis adalah bentuk macam-macam penyakit fisik yang ditimbulkan oleh konflik psikis dan kecemasan-kecemasan kronis. Psikosomatis adalah suatu gangguan psikologis yang dapat menimbulkan keluhan-keluhan fisik. Psikosomatik merupakan gangguan fisik yang disebabkan faktor kejiwaan dan sosial. Emosi yang menumpuk dan memuncak dapat menimbulkan guncangan dalam diri seseorang yang bila berkepanjangan dapat menyebabkan munculnya perasaan tertekan, cemas, kesepian dan bosan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Selain itu beberapa penyakit fisik juga dapat diperburuk oleh faktor mental seperti stress dan kecemasan. Ciri-ciri psikosomatis ditandai dengan adanya keluhan fisik yang beragam, antara lain: pegal-pegal, nyeri dibagian tubuh tertentu, muntah, kembung dan perut tidak enak, kulit gatal, kesemutan, sakit kepala, nyeri bagian dada, punggung dan tulang belakang. Selain itu, masalah kejiwaan yang menyertainya yaitu gejala stress, kecemasan dan gejala depresi. Keluhan itu biasanya sering terjadi secara terus-menerus yang sangat mengganggu dan tidak wajar sehingga harus sering diperiksa ke dokter (Fitriani et al., 2014)

Gangguan-gangguan psikosomatik antara lain: 1) Dispepsia Fungsional, yaitu keluhan tidak enak pada perut bagian atas yang bersifat intermitten, sementara pada pemeriksaan tidak ada kelainan organ. 2) Hipertensi esensial, diagnosis ini ditegakkan karena hingga kini belum ditemukan penyebab, morfologis, kimiawi atau diagnosa klinis yang membuktikannya, sehingga untuk menetapkan diagnosisnya harus disisihkan penyebab adanya gangguan ginjal, hormonal, jantung, dan syaraf. 3) Asma bronkiale, aliran ekspirasi terhalang sehingga ketika bernafas akan terdengar tinggi. 4) Depresi, yaitu gangguan afektif dengan suasana hati depresi (sedih yang dalam dan lama), kehilangan minat, gairah dan mudah lelah. Semua penyakit tersebut, yang jumlahnya paling dominan diderita masyarakat adalah hipertensi, kolesterol, dan sistem saluran darah (jantung) (Aini, 2022)

American Psychosomatic Society menyatakan bahwa gangguan kecemasan dan depresi yang mayoritas mendasari kasus-kasus psikosomatis ini sering kali tidak bisa sembuh sempurna. Meski pasien telah dinyatakan sembuh sekalipun, sisa-sisa gejala yang sering dialami pasien tetap akan ada. Agar gangguan tersebut dapat sembuh, dibutuhkan kemampuan mengendalikan diri saat menghadapi gejala yang datang, usaha untuk mengatasi yang disebut Coping. Coping adalah usaha-usaha pengelolaan stress yang dilakukan individu, baik bersifat intrapsikis maupun tindakan nyata (Lazarus & Folkman, 2004). Faktor-faktor psikologis yang meringankan efek stress meliputi gaya coping yang efektif, harapan akan self efficacy, ketahanan psikologis, optimisme dan dukungan sosial. Coping akan sangat berpengaruh pada tingkat stress yang dialami oleh seseorang dalam mengurai akar masalah dari penyakit pikiran yang diderita sehingga dapat meminimalkan kambuhnya penyakit fisik (Puji, 2016).

Strategi coping berdasarkan fungsinya menjadi dua bentuk, yaitu Coping Terpusat pada Masalah dan Coping yang terpusat pada emosi. Coping Terpusat pada Masalah yaitu usaha nyata berupa perilaku individu untuk mengatasi masalah, tekanan, tantangan dengan mengubah kesulitan hubungan dengan lingkungan. Coping yang terpusat pada emosi yaitu usaha untuk memperoleh rasa nyaman dan memperkecil tekanan yang dirasakan, hal ini sifatnya sementara (Lazarus & Folkman, 2004). Strategi coping mengacu pada upaya-upaya khusus, baik secara perilaku maupun psikologis, yang digunakan individu untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak kejadian dari peristiwa yang menimbulkan tekanan. Strategi coping yang dilakukan oleh kedua subjek menunjukkan bahwa subjek berusaha baik secara mental maupun perilaku untuk mengurangi atau meredakan suatu situasi yang menimbulkan tekanan yang mengakibatkan timbulnya gejala psikosomatis (Maryam, 2017).

Gangguan Psikosomatik dapat terjadi pada semua kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, bahkan ibu rumah tangga. Stres juga terjadi pada 50 persen ibu rumah tangga, dan 48 persen ibu bekerja. Kemarahan ditemukan pada 19 persen ibu rumah tangga dan 14 persen ibu bekerja (Mayangsari et al., 2022). Walaupun ini adalah perbandingan yang tipis. Hasil Penelitian menyebutkan bahwa ibu rumah tangga harus berusaha lebih keras mengatasi kesedihan, depresi, dan kemarahan daripada ibu bekerja. Keadaan tersebut dapat memunculkan keluhan psikosomatik pada seseorang biasanya diawali dari masalah kesehatan mental yang dialaminya, seperti takut, stres, depresi, atau cemas (Nikmarijal, 2019). Menurut (Abdurrahman, 2022) menjelaskan bahwa psikosomatik merupakan bentuk macam-macam penyakit jasmani atau fisik yang ditimbulkan oleh gabungan antara faktor organis dan psikologis, dengan kata lain yakni merupakan kegagalan sistem saraf dan sistem fisik akibat adanya berbagai kegelisahan, kecemasan, konflik psikis, dan gangguan mental. Dalam PPDGJ III, pada gangguan somatisasi yakni, keluhan dapat mengenai setiap sistem atau bagian tubuh mana pun, tetapi yang paling lazim adalah yang mengenai keluhan gastrointestinal (perasaan sakit, kembung, berdehah, muntah, mual, dsb) dan keluhankeluhan perasaan abnormal pada kulit (perasaan gatal, rasa terbakar, kesemutan, pedih, dsb.) serta bercak-bercak merah pada kulit.

Oleh karena itu psikosomatis memerlukan penanganan yang sesuai agar dapat teratasi dengan baik dan tidak berdampak pada kualitas mental dan fisik individu. Salah satu pendekatan yang sesuai untuk mereduksi gejala psikosomatis adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah teknik penyembuhan yang menggabungkan potensi energi psikologis dengan kekuatan doa dan spiritualitas, teknik terapi ini menggunakan cara mengetuk ujung jari (*Tapping*) untuk merangsang titik-titik meridian dalam tubuh disertai dengan merasakan masalah yang dihadapi (Zainuddin, 2015). SEFT merupakan salah satu terapi komplementer yang digunakan untuk pendamping terapi farmakologi untuk mengatasi masalah psikospiritual karena terapi SEFT mudah dipelajari dan mudah dipraktikkan oleh semua orang, cepat dirasakan hasilnya, epektivitas relatif permanen, jika dipraktikkan dengan benar tidak ada efek sampingnya, murah (sekali belajar bisa kita gunakan untuk selamanya), dan bisa diterapkan untuk masalah fisik dan emosi (Annuar & Saadah, 2022).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2022), bahwasanya terapi SEFT efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sirosis hepatitis. Terapi SEFT berpengaruh pada pengurangan tingkat kecemasan pada pasien sirosis hepatitis karena SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode tapping (ketukan ringan) dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu dibagian tubuh. Titik-titik yang diketuk adalah titik-titik kuncidari "The Major Energy Meridians" yang apabila diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan. Hal ini dikarenakan aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin, 2015). Pada saat tapping terjadi peningkatan proses perjalanan sinyal- sinyal neurotransmitter yang menurunkan regulasi hipotalamicpituitary-adrenal Axis (HPA axis) sehingga mengurangi produksi ormon stres yaitu kortisol. Kortisol berperan sebagai penekan sintesis protein, termasuk menekan imunoglobulin, menurunkan populasi eosinofil, basofil, limfosit dan makrofag dalam darah tepi. Kadar kortisol yang tinggi di dalam darah dapat

menimbulkan atropi jaringan limfosit dalam tymus, limfa dan kelenjar limfe akibatnya daya tahan tubuh akan semakin turun (Dewi & Fauziah, 2017).

Apabila seseorang dalam keadaan cemas kemudian dilakukan 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-pikiran negatif) yang bersumber baik dalam dirinya sendiri maupun yang berasal dari lingkungannya dan dengan mengucapkan doa disertai pikiran positif bahwa apapun yang dihadapi, rasa sakit yang dialami akan diikhlasakan dan dipasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT. Sehingga dengan terapi SEFT ini aliran energi tubuh yang terhambat (blocking) dapat berjalan dengan normal dan seimbang serta bahwasanya spiritual power juga berperan penting terhadap kesehatan (Ambarwati et al., 2019)

Berdasarkan berbagai uraian di atas peneliti melaksanakan penelitian untuk melihat keefektifan *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk mereduksi Psikosomatis Pada Ibu Rumah Tangga. Untuk itu Peneliti mengambil judul penelitian "*Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk mereduksi Psikosomatis Pada Ibu Rumah Tangga". Ibu rumah tangga dipilih sebagai subyek penelitian karena ibu rumah tangga harus berusaha lebih keras mengatasi kesedihan, depresi, dan kemarahan daripada ibu bekerja. Keadaan tersebut dapat memunculkan keluhan psikosomatik pada seseorang biasanya diawali dari masalah kesehatan mental yang dialaminya, seperti takut, stres, depresi, atau cemas.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen. Menurut Sugiyono, metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen selalu dilakukan dengan memberikan perlakuan terhadap subyek penelitian kemudian melihat pengaruh dari perlakuan tersebut. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Digunakan desain ini karena terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2019).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Sedangkan Variabel terikat dalam penelitian ini adalah psikosomatis pada ibu rumah tangga. Populasi dari penelitian ini adalah Ibu Rumah Tangga Dawis Srikandi, Dusun Kalikatir RT 01/RW 06, Desa Nambangan, Kecamatan Selogiri, Kabupaten Wonogiri. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 5 orang. Subyek psikosomatis berdasarkan pengisian inventori psikosomatis yang diadaptasi dari *PsychoSomatic Problems Scale* (PPS) dengan penjarangan subyek kategori tinggi. Penelitian ini menggunakan teknik metode *purposive sampling* yaitu penentuan sampel berdasarkan ciri-ciri tertentu, antara lain a) Berstatus sebagai ibu rumah tangga dan b) Memiliki gangguan psikosomatis, seperti gemeteran, kecemasan, stress, keringat dingin, gatal pada bagian tertentu, tangan tremor dan kejang, merasa pusing, jantung berdegub kencang dan kesemutan yang dimulai dari ujung-ujung jari yang lama-lama merambat sampai lengan atau bagian tubuh tertentu ketika berhadapan dengan stressor. Metode dan Alat Pengumpulan Data yang digunakan adalah *psychosomatic problem scale* oleh Philips dalam (Fanira & Rohmadani, 2021). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan inventori yang menggunakan skala likert yang dimodifikasi dengan empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Data yang dikumpulkan adalah data mengenai psikosomatis pada ibu rumah tangga. Melalui pengumpulan data diperoleh subjek dengan kategori psikosomatis pada ibu rumah tangga kategori tinggi. Penelitian ini membatasi pengertian inventori yaitu sebagai alat ukur atau instrumen yang digunakan untuk mengukur dan mengungkap pikiran, perilaku dan persepsi yang dimiliki individu terkait psikosomatis.

Analisis yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel menggunakan teknik uji analisis non parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*. *Wilcoxon Signed*

*Rank Test* adalah uji nonparametris untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2 kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi berdistribusi tidak normal. Teknik analisis ini dipilih peneliti untuk mengetahui keefektifan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (variabel X) untuk mereduksi Psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga (Variabel Y). Hipotesis dalam penelitian ini ada dua yaitu Hipotesis Nol ( $H_0$ ) dan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ). Adapun Hipotesis Nol ( $H_0$ ) berbunyi *Spiritual Emotional Freedom Technique* tidak efektif untuk mereduksi Psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga sedangkan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif untuk mereduksi Psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga. Pembuktian hipotesis yaitu *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif untuk mereduksi Psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga, kriteria untuk uji *Wilcoxon* jika nilai *Asymp.Sig*  $< 0,05$  maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan  $H_0$  ditolak, namun jika nilai *Asymp.Sig*  $> 0,05$  hipotesis  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Jadi jika nilai *Asymp.Sig*  $< 0,05$  maka *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif untuk mereduksi Psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga.

## Hasil

Penelitian Kompetitif Bidang Ilmu (PKBI) dilaksanakan mulai 20 Januari 2024 hingga 17 Februari 2024 pada Ibu Rumah Tangga Dawis Srikandi di Dusun Kalikatur RT 01 RW 06, Nambangan, Selogiri, Wonogiri dengan judul "*Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif untuk mereduksi Psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga". Tujuan jangka panjang pada penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan keilmuan bimbingan dan konseling melalui pengembangan panduan *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk mereduksi Psikosomatis Pada Ibu Rumah Tangga sedangkan tujuan khususnya yaitu untuk mengetahui Keefektifan *Spiritual Emotional Freedom Technique* dalam mereduksi Psikosomatis Pada Ibu Rumah Tangga.

Berikut ini adalah langkah-langkah dalam pelaksanaan *Spiritual Emotional Freedom Technique* :

1. *The Set-Up*, bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan *psychological reversal* atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif, seperti kesulitan untuk melepaskan diri dari perlakuan negatif). Cara menetralkan *psychological reversal* tersebut adalah dengan melakukan the set-up. Dalam bahasa religius, the set-up words adalah doa kepasrahan kepada Allah SWT. Contoh the set-up words adalah "Yaa Allah... meskipun saya \_\_\_\_\_ (keluhan anda), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya".



Gambar 1. Langkah set up dalam SEFT

2. *The Tune In*, cara melakukan tune-in adalah dengan memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang akan dihilangkan atau situasi dimana seseorang sangat ingin melakukan kesalahan. Tujuannya adalah untuk secara spesifik menetralkan emosi negatif atau sakit fisik yang dirasakan. Untuk membantu terjadinya tune-

in adalah dengan terus memikirkan sesuatu yang membangkitkan respon emosi negatif tersebut sekaligus mengulang-ngulang kata pengingat yang mewakili emosi yang dirasakan. Cara lain untuk melakukan tune-in adalah dengan mengganti kata pengingatnya dengan kalimat “saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu ya Allah”. Tune-in tetap dilakukan sampai semua teknik terapi Spiritual Emotional Freedom dilakukan hingga akhir.



Gambar 2. Langkah *tune in* dalam SEFT

3. *The Tapping*, adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sebanyak tujuh kali ketukan sambil terus melakukan tune-in. Titik-titik tersebut tersebar diantaranya adalah *eyebrow*, pada permukaan alis mata, *side of the eye*, diatas tulang samping mata, *under the eye*, 2 cm di bawah kelopak mata, *under the nose*, tepat dibawah hidung, chin, diantara dagu dan dibawah hidung, *collar bone*, di ujung tempat bertemunya tulang dada, *under the arm*, dibawah ketiak sejajar puting susu, *below niple*, 2,5 cm di bawah puting susu, *sore spot*, 2,5 cm di atas puting susu, *thumb*, ibu jari disamping luar bagian bawah kuku, *index finger*, jari telunjuk samping luar bagian bawah kuku, *middle finger spot*, jari tengah samping luar bagian bawah kuku, *baby finger*, di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku, *gumus spot*, diantara jari manis dan jari kelingking, *karate chop*, ditengah antara pergelangan tangan dan jari kelingking.



Gambar 3. Langkah *tapping* dalam SEFT

4. *9 Gamut Procedure*, adalah sembilan gerakan untuk merangsang otak. Setiap gerakan dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan tersebut adalah : menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata

digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama dua detik, menghitung satu, dua, tiga, empat, dan, lima, dan bergumam lagi seperti langkah ke-7.



Gambar 4. Langkah 9 *gamut procedure* dalam SEFT

5. *The Tapping Again*, setelah menyelesaikan nine *gamut procedure*, langkah terakhir adalah mengulang lagi *the tapping* dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang kemudian menghembuskannya



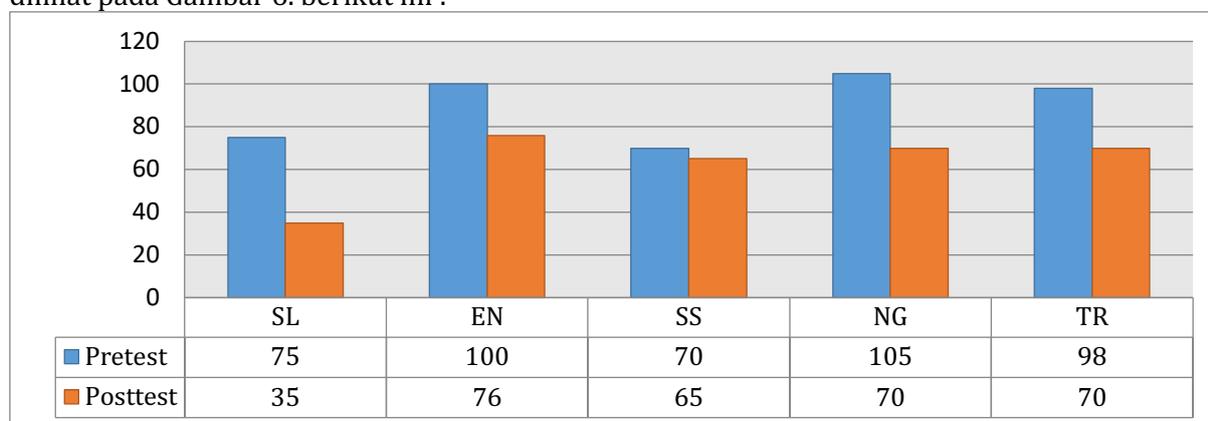
Gambar 5. Langkah *the tapping again* dalam SEFT

Pengambilan data Penjaringan subyek Psikosomatis Pada Ibu Rumah Tangga dilaksanakan pada hari Sabtu, 27 Januari 2024 pada Ibu Rumah Tangga Dawis Srikandi di Dusun Kalikampir RT 01 RW 06, Nambangan, Selogiri, Wonogiri. Anggota Dawis Srikandi terdiri dari 30 orang, terjaring 5 subyek dengan kategori psikosomatis tinggi terdiri dar 3 orang dan psikosomatis sedang 2 orang.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Konseli	<i>Pretest</i>	Kriteria	<i>Posttest</i>	Kriteria
SL	75	tinggi	35	rendah
EN	100	tinggi	76	sedang
SS	70	tinggi	65	rendah
NG	105	tinggi	70	sedang
TR	98	tinggi	70	sedang
Rata-rata	1077		632	

Berdasarkan data perubahan yang dikemukakan pada Tabel 1, maka penurunan tingkat psikosomatis pada kelompok eksperimen secara keseluruhan pada saat *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Gambar 6. berikut ini :



Gambar 6. Penurunan Tingkat Psikosomatis Ibu Rumah Tangga pada saat Pretest dan Posttest pada Kelompok Eksperimen

Hasil Pengisian *PsychoSomatic Problems Scale* (PPS) dapat dimaknai bahwa tingkat psikosomatis kelima subyek penelitian setelah diberikan treatment berupa konseling kelompok dengan *spiritual emotional freedom technique* mengalami penurunan tingkat psikosomatis.

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan, maka beberapa hipotesis penelitian yang akan diuji adalah : Hipotesis penelitian berbunyi *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif untuk mereduksi psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga.  $H_a$  berbunyi *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif untuk mereduksi psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga. Penelitian ini menggunakan statistik non parametrik dalam pengujian hipotesis karena tidak memnuhi kaidah normalitas data dan subyek penelitian jumlahnya kecil yaitu 5 orang subyek. Hasil uji *wilcoxon* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada Tabel 2. berikut :

Tabel 2. Hasil uji *wilcoxon* kelompok eksperimen

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

Posttest - Pretest  
Z -2.023<sup>b</sup>

Asymp. Sig. (2-tailed) .043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai *negative rank* menunjukkan 5 subjek mengalami penurunan skor *posttest* dibanding skor *pretest* psikosomatis sehingga dapat disimpulkan bahwa skor psikosomatis kelima subjek mengalami penurunan atau tereduksi.

Adapun pengujian hipotesis yang berbunyi *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif untuk mereduksi psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga, berdasarkan hasil pada tabel berdasarkan hasil pada tabel didapat Z hitung sebesar sebesar -2,023 dengan *Asymp.sig (2-tailed)* sebesar 0.043 lebih kecil dari signifikansi 0.05 berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Adapun kriterianya adalah jika *Asymp.sig* > 0,05, maka  $H_0$  diterima dan jika *Asymp.sig* < 0,05 maka  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif untuk mereduksi psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga.

## Pembahasan

Melalui hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penelitian *spiritual emotional freedom technique* efektif untuk mereduksi psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga. Keunggulan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk mengatasi psikosomatis yaitu efektif, cepat, murah, tidak ada efek samping, universal, memberdayakan, ilmiah, kompatibel, dan komprehensif dengan metode yang mudah dan sederhana, sehingga Ibu rumah tangga pun dapat menerapkannya. Energi memasuki tubuh manusia melalui titik-titik akupunktur menuju ke seluruh bagian tubuh, sistem organ, sel-sel dan jaringan lewat jalur meridian masing-masing yang khusus. Jika pergerakan energy kehidupan melewati jalur meridian khusus ini terhambat atau ada *blocking*, maka akan timbul keluhan atau ketidaknyamanan tubuh. Spiritual power terdapat pada tahapan set-up dan tune-in dimana subjek diminta untuk berdoa pasrah kepada Allah SWT, bahwa apapun masalah dan rasa sakit yang dialami, ikhlas menerima dan pasrahkan kesembuhan hanya kepada Allah SWT. Beban emotional (pikiran negatif) yang dialami individu menjadi penyebab utama dari penyakit fisik maupun penyakit non fisik yang dideritanya tidak teratasi (Pratiwi, D & Lailatushifah, 2023). *Blocking energy* tersebut umumnya akibat stress fisik maupun stress psikologis yang semuanya berpusat pada pikiran dan sikap hati. Pikiran dan sikap hati negatif menyebabkan *blocking energy* dan menimbulkan rasa seperti khawatir, takut, marah, sedih dan kesepian. Lima pikiran dan sikap hati yang negatif itulah yang sejatinya menghalangi manusia menikmati kesehatan yang holistic atau kesehatan paripurna dalam spek fisik, mental, emosional, estetika, sosial, ekonomi dan spiritual. *Blocking energy* kehidupan di organ tubuh, jaringan dan sel-sel akan melemahkan organ, jaringan dan sel-sel tersebut akan menyebabkan daya tahan terhadap penyakit menjadi menurun drastis. Hal ini berkaitan dengan munculnya psikosomatis pada individu (Puji, 2016).

Diterapkannya terapi SEFT yang merupakan teknik penggabungan dari sistem energy tubuh dan terapi spiritual dengan menggunakan *tapping* atau ketukan dengan dua jari ke beberapa titik-titik yang bermasalah dan berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Tuhan dengan keyakinan klien. Dengan begitu kondisi psikologis dan penerimaan yang baik akan meningkatkan kualitas hidup (Kawanda, 2023). Prinsip dasar SEFT adalah bahwa semua emosi dan pikiran adalah bentuk energi. Energi positif maupun negatif memiliki manifestasi fisik yang sangat nyata sehingga dapat mempengaruhi seluruh fungsi tubuh (Zaki, 2012). Selain itu Zainuddin mengembangkan SEFT tidak hanya untuk memecahkan masalah fisik atau emosi, tetapi ada empat domain, yaitu SEFT *for healing*, yaitu terapi yang dimaksudkan untuk meraih kesehatan dan kesembuhan baik fisik maupun psikis secara maksimal. SEFT *for success*, adalah untuk meraih apapun yang individu inginkan secara pribadi. SEFT *for happiness*, adalah untuk mendapatkan kebahagiaan, dan SEFT *for Individual greatness*, adalah untuk bagaimana membentuk pribadi yang baik dan tidak menimbulkan dampak negatif terhadap lingkungan (Zainuddin, 2015). Berdasarkan pemaparan tersebut dapat dipahami bahwa SEFT sesuai untuk mengatasi kecemasan yang muncul. Kecemasan yang sering dialami oleh individu salah satunya adalah psikosomatis.

Dijelaskan oleh Kartono bahwa, psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi (Fanira & Rohmadani, 2021).

Keluhan-keluhan psikosomatis dapat berupa, jantung berdebar-debar, sakit maag, sakit kepala (pusing, migren), sesak nafas dan lesu (Hakim, 2004). Psikosomatis Dalam buku *Psychiatric Mental Health Nursing* disebut sebagai Somatofrom Disorder merupakan interaksi yang kompleks antara pikiran dan tubuh dan menyebabkan penderita mengalami gangguan dalam fungsi sosial dan pekerjaan dan sering kali juga pasien mengalami gangguan jiwa lainnya. Dalam PPDGJ III gangguan Somatofrom mempunyai ciri utama yaitu adanya keluhan- keluhan gejala fisik yang berulang-ulang disertai dengan pemeriksaan medik, meskipun sudah berkali-kali terbukti hasilnya negatif dan juga telah dijelaskan oleh dokter tidak ditemukan kelainan yang menjadi dasar keluhannya (Semiun, 2006).

Mekanisme terjadinya psikosomatis dijelaskan bahwa ketika ada suatu stimulus emosi datang pada diri individu kemudian akan ditangkap oleh panca indera, stimulus tersebut diteruskan ke sistem limbik yang merupakan pusat emosi (Maramis, 2004). Dari sistem limbik, emosi disadari dan kemudian diambil keputusan-keputusan untuk mengambil tindakan-tindakan yang kemudian diekspresikan, lalu muncul perintah-perintah dari sistem limbik yang disalurkan melalui thalamus dan hipotalamus ke organ-organ yang kemudian diekspresikan dalam berbagai bentuk perangsang emosi, seperti muka yang cerah atau cemberut, muka merah atau pucat, dan menangis atau tertawa. Jika dirasa stimulus tersebut berbahaya bagi individu, maka akan menimbulkan reaksi psikis yang berujung ketegangan emosi yang diikuti oleh aktifitas organ tubuh secara hiperaktif, misalnya detak jantung yang bertambah cepat, ketegangan otot atau meningkatnya tekanan darah. Apabila gangguan tersebut berlangsung terus-menerus maka dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan tubuh, sehingga terjadilah psikosomatis.

Berdasarkan penelitian Katon dan Sullivan diperkirakan 15 sampai 33 persen orang yang pergi ke dokter, sebenarnya menderita penyakit karena sebab emosional seperti, khawatir, ketakutan, frustrasi, dan rasa tidak aman (Pomerantz & et al., 2013). Hal-hal tersebutlah yang menjadi penyebab timbulnya bermacam-macam keluhan seperti sariawan, serangan jantung, susah tidur, usus buntu, diabetes, asma, skizofrenia, gangguan pencernaan, bahkan kanker. Gangguan fisiologis yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi. Pasien dengan gangguan psikosomatis selalu mengeluhkan sakit pada beberapa bagian tubuh seperti pegal-pegal, nyeri di bagian tubuh tertentu, mual, muntah, kembung atau perut tidak enak, sendawa, serta sekujur tubuh terasa tidak nyaman, tak jarang, ada yang merasa kulitnya seperti gatal, kesemutan, mati rasa, pedih seperti terbakar, rasa sakit di kepala (seperti migrain), nyeri di bagian dada, punggung dan tulang belakang, linu pada persendian, nyeri dan menstruasi yang tidak teratur bahkan sampai rasa nyeri saat berhubungan seks. Namun, keluhan-keluhan tersebut tidak dapat di jelaskan oleh penyebab fisik serta berlangsung lama dan berulang-ulang serta berganti-ganti atau berpindah-pindah tempat, dan dirasa sangat mengganggu sehingga beberapa pasien bolak-balik ke dokter untuk melakukan pemeriksaan (Hubbard, 2017)

Teknik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk mereduksi psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga dilakukan dengan menggunakan pendekatan konseling kelompok. Penelitian ini menggunakan intervensi konseling kelompok dengan teknik *SEFT* untuk mereduksi psikosomatis pada ibu rumah tangga. Adapun penurunan tingkat *psikosomatis* pada siswa dapat dilihat perbandingannya dari skor *pretest* dan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen mengalami penurunan skor psikosomatis sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Artinya intervensi SEFT efektif untuk mereduksi psikosomatis pada ibu rumah tangga. Faktor yang mendukung keberhasilan konseling konseling kelompok dengan teknik SEFT untuk untuk mereduksi psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga antara lain dipengaruhi oleh motivasi intrinsik konseli dan dinamika kelompok yang terjadi selama kegiatan konseling kelompok. Sebagaimana salah satu faktor keberhasilan suatu kegiatan konseling kelompok merupakan kolaborasi antara anggota kelompok dengan konselor atau pemimpin kelompok.

Proses pelaksanaan kegiatan intervensi konseling kelompok dengan teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* terlaksana dengan baik melalui tahapan konseling kelompok yang

melalui tahapan, yaitu Tahap Pembentukan, Tahap Peralihan, Tahap Kegiatan, dan Tahap Pengakhiran. Subyek yang memiliki gejala psikosomatis, bersama-sama membahas permasalahan tersebut, saling bertukar pikiran tentang cara mengatasi ketidakpuasan terhadap tubuh. Pada tahap kegiatan dalam konseling kelompok, konselor akan menggunakan strategi *Spiritual Emotional Freedom Technique* melalui langkah : 1) *The Set-Up* 2) *The Tune In* 3) *The Tapping*, 4) *Nine Gamut Procedure*, 5) *The Tapping Again* (Zainuddin, 2015).

Peneliti menggunakan strategi konseling kelompok dengan mengacu pada pendapat Natawidjaja (2009) adanya dinamika kelompok memudahkan anggota kelompok untuk membahas permasalahan yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan tujuan konseling kelompok menurut Prayitno (2004) bahwa dalam penelitian ini tercapai dua tujuan konseling kelompok yaitu meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan komunikasi anggota kelompok yang disertai berkembangnya aspek kognitif, afektif dan psikomotorik anggota kelompok sehingga mendukung penurunan skor psikosomatis. Tujuan yang kedua yaitu penurunan skor psikosomatis dengan menggunakan teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* berhasil menurunkan skor psikosomatis dikarenakan tujuan dari teknik ini adalah merekonstruksi pikiran maladaptif yang menyebabkan penyesuaian diri yang salah sehingga mampu memiliki pikiran yang adaptif, bahwa sakit yang dirasakan berasal dari kecemasan dan pikiran tidak sehat. Berdasarkan pemaparan tersebut, melalui *Spiritual Emotional Freedom Technique* maka konseli dapat belajar memecahkan masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengubah pola berpikir yang menimbulkan kecemasan dan mempengaruhi kondisi fisik dapat teratasi. Efek relaksasi pada Terapi SEFT dapat menurunkan tingkat kecemasan karena membantu pasien dalam menetralkan dan melepaskan beban emosional (pikiran-pikiran negatif) yang bersumber baik dalam dirinya sendiri maupun yang berasal dari lingkungannya dan dengan mengucapkan doa disertai pikiran positif bahwa apapun yang dihadapi, rasa sakit yang dialami akan diikhhlaskan dan dipasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT. Sehingga dengan terapi SEFT ini aliran energi tubuh yang terhambat (blocking) dapat berjalan dengan normal dan seimbang serta bahwasanya spiritual power juga berperan penting terhadap kesehatan (Ambarwati et al., 2019).

Keberhasilan SFET dalam mereduksi kecenderungan psikosomatis didukung adanya penelitian bahwa SFET dapat mengatasi permasalahan psikologis. Penelitian Salah satu yang bisa diintervensikan untuk mereduksi kecemasan tersebut yaitu menggunakan terapi SEFT yang bermanfaat dalam meminimalisir kecemasan pasien pre-operasi sesuai dengan penelitian yang menjelaskan bahwa hasil pengukuran kecemasan sebelum tindakan terapi SEFT khususnya pada kelompok intervensi sebesar 86,20. Sementara itu, setelah tindakan SEFT berubah menjadi 79,66. Selanjutnya, pada kelas kontrol sebelum dan sesudah dilakukan SEFT adalah masing-masing 86,43 dan 87,63. Merujuk pada uji statistik maka dapat dipahami bahwa terapi SEFT dapat berpengaruh dalam meminimalisir tingkat kecemasan pasien bedah jantung. Hal demikian ini dijelaskan bahwa sebagian besar dari pasien yang sudah diintervensi mengalami penurunan kecemasan dengan rata-rata 6,53 (Herlena & Seftiani, 2018)

Proses pendekatan kognitif pada Teknik SEFT ini yaitu dengan cara pikiran negatif maupun emosi negatif yang dialami oleh pasien diubah menjadi pikiran yang positif dengan cara pasrah kepada Allah, dan menyerahkan kesembuhan. hanya kepada Allah akan berdampak kepada emosional yang positif. Terapi SEFT berfokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah SWT. Ketika seorang pasien berdoa dengan tenang (disertai dengan hati ikhlas & pasrah) maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang. Pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan mereka benar-benar berada dalam keadaan yang luar biasa rileks. dan mereka benar-benar berada dalam keadaan yang luar biasa rileks (Rajin, 2022).

Tahapan selanjutnya *tapping* yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu pada tubuh sambil terus *tune-in* (berdoa kepada Allah SWT). Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari major energi meridians, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisasinya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran Energy Psychology berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Huda & Alvita, 2018). Saat evaluasi intervensi

SEFT, subjek banyak merasakan efek langsung dari SEFT seperti gejala fisik pusing sembuh, punggung sakit yang sakit berkurang, otot tegang menjadi lebih lemas, leher kaku menjadi lemas, begitu juga dengan keadaan emosi yang mudah marah, mudah tersinggung, emosi tidak stabil berubah menjadi lebih tenang, nyaman, rileks dan lebih bersemangat. Begitu juga dari aspek intelektual lebih berkonsentrasi saat melakukan pekerjaan. Hubungan interpersonal mengalami perubahan yang positif, dimana hubungan subjek dengan suami lebih baik, dan hubungan subjek dengan anak lebih dekat. Hal ini membuat subjek penelitian semakin termotivasi untuk mempraktekkan terapi SEFT dalam kehidupan sehari-hari karena sudah merasakan efeknya secara langsung (Rofacky, 2015).

Adanya penurunan skor terkait kecenderungan psikosomatis subyek menunjukkan keefektifan konseling kelompok dengan teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Penurunan skor psikosomatis pada subyek dapat mendorong subyek mampu menerima keadaan diri secara penuh termasuk kekurangan dan kelebihan diri, ketidaksempurnaan, meningkatkan rasa syukur dan perasaan mencintai diri sendiri, meningkatkan kesehatan, membangun karakter yang positif dalam diri individu, meningkatkan citra diri positif, perasaan bersyukur, optimisme hidup sehingga mendukung pencapaian tugas perkembangan sebagai individu yang berkembang secara sehat, bahagia dan sejahtera secara fisik dan psikologis.

Adapun keterbatasan dalam penelitian *Spiritual Emotional Freedom Technique* untuk Mereduksi Psikosomatis Pada Ibu Rumah Tangga memiliki keterbatasan antara lain subyek penelitian terkadang mengalami kesulitan dalam mempraktikkan langkah-langkah dalam 9 *gamut procedure* dalam *Spiritual Emotional Freedom Technique* sehingga perlu dibimbing. Subyek penelitian sering merasa kesulitan dalam mempraktikkan langkah 9 *gamut procedure* dalam *Spiritual Emotional Freedom Technique* jika tidak dipandu satu persatu. Selain itu subyek penelitian jg terkesan terburu-buru dalam mempraktikkan setiap langkah dalam *Spiritual Emotional Freedom Technique*.

## Simpulan

Atas dasar hasil penelitian dan pembahasan diperoleh simpulan yaitu *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif untuk mereduksi psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga. Hal ini didukung adanya perubahan proses kognitif negatif yang dimiliki individu terkait tubuhnya berhasil diubah menjadi proses kognitif positif terhadap keadaan tubuh sehingga individu merasa sehat fisik dan psikologis. Adapun pengujian hipotesis berbunyi *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif untuk mereduksi psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga. Berdasarkan pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* efektif untuk mereduksi psikosomatis pada Ibu Rumah Tangga.

## Daftar Referensi

- Abdurrahman, G. (2022). *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Aswaja Pressindo.
- Aini, Q. (2022). Peran Hipnoterapi Dalam Mengatasi Psikosomatis di Pondok Trapi La Tahzan. *Jurnal At-Taqaddum*, 1(1), 30–39.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Annur, K., & Nurus Saadah. (2022). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 29–40. <https://doi.org/10.31943/counselia.v3i2.41>
- Apriyani, R. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Psikosomatis Pada Orang Dengan Kecenderungan Psikosomatis Di Samarinda. *PSIKOBORNEO*, 6(3), 609.
- Dewi, I. ., & Fauziah, D. (2017). Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan

Pada Para Pengguna NAPZA. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), 135–150.

Fakhriyani, D. V., Sa'Idah, I., & Annajih, M. Z. (2021). Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 56-70. <http://doi.org/10.25273/counsellia.v11i1.8463>

Fanira, S., & Rohmadani, Z. V. (2021). Psikosomatis Ditinjau Dari Self-Resilience yang Dimiliki Mahasiswa Semester Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 35–39. <https://doi.org/10.47679/jopp.311212021>

Fava, G. A., Fiammetta, C., & Nicoletta, S. (2016). Current Psychosomatic Practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86(1), 13–30.

Fitriani, A., Rois, M. M., Fitriani, A., & Rois, M. M. (2014). Studi Kasus Kecenderungan Psikosomatis Dan Kaitannya Dengan Sistem Budaya. *Proyeksi*, 9(2), 38–48.

Hakim, T. (2004). *Mengatasi Gangguan Mental Dan Fisik*. Puspa Swara.

Herlena, B., & Seftiani, N. A. (2018). Kecerdasan Spiritual Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 101. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1473>

Hubbard, L. R. (2017). *Ilmu Pengetahuan Modern Tentang Kesehatan Mental*. (P. Jaya (ed.)).

Huda, S., & Alvita, G. W. (2018). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.256>

Kawanda, F. H. (2023). Implementasi Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(3), 15–24. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3.1270>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2004). *Stress Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company Inc.

Maramis, W. E. (2004). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Airlangga University Press.

Maryam, S. (2017). Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.

Mayangsari, W., Shinta, A., & Widiatoro, F. X. W. (2022). Studi Kasus Strategi Coping Stres Pada Ibu Rumah Tangga dengan Kecenderungan Psikosomatis di Yogyakarta. 18(1), 37–47.

Nikmarijal. (2019). Upaya Peningkatan Pemahaman Tentang Psikosomatis dengan Bimbingan dan Konseling Melalui Layanan Informasi di Desa Kota Kapur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2).

Pomerantz, & et al. (2013). *Psikologi Klinis. (third ed.)*. Pustaka Pelajar.

Pratiwi, D & Lailatushifah, S. N. F. (2023). Kematangan Emosi dan Psikosomatis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi.*, 10(2).

Puji, W. H. (2016). *Konseling Client Centered Terhadap Pasien Psikosomatis*. Gemala Publisher.

Rajin, M. (2022). Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah sakit. *Jurnal Penelitian Unipdu*, 8(2), 51–79.

Rofacky, H. F. (2015). Pengaruh Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap tekanan darah pada Penderita Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan STIKES*, 20(4), 186–200.

Sa'idah, I., Aisa, A., Fakhriyani, D. V., & Wahyuningrum, S. R. (2022). DPR (Dengar Pahami Rangkul): community-based intervention untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa

generasi Z di kelurahan Lawangan Daya kecamatan Pademawu kabupaten Pamekasan. *PERDIKAN (Journal of Community Engagement)*, 4(2), 85-93. <https://doi.org/10.19105/pjce.v4i2.7705>

Sa'idah, I., & Annajih, M. Z. H. (2024). *Konsep Dasar Bimbingan & Konseling*. Alifba Media

Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 3*. Penerbit Kanisius.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabet.

Zainuddin. (2015). *SEFT : Spiritual Emotion Freedom Techinique*. Afzan Publishing.

Zaki, M. (2012). *Zaki, M. (). 5 Terapi Sehat*. PT. Elex Media Komputindo.