

**PENGARUH TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL  
FREEDOM TECHNIQUE*) TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN REMAJA PUTRI DI SMP  
SAPTA ANDIKA DENPASAR**



**SKRIPSI**

**PARADILA PUTRI**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL  
FREEDOM TECHNIQUE*) TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN REMAJA PUTRI DI SMP  
SAPTA ANDIKA DENPASAR**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana kebidanan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**PARADILA PUTRI**

**NIM. A1121015**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Paradila Putri

Nim : A1121015

Program Studi : Sarjana kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri di SMP Sapta Andika Denpasar.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 19 Juni 2025



Paradila putri  
Nim. A1121015

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL  
FREEDOM TECHNIQUE*) TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN REMAJA PUTRI DI SMP  
SAPTA ANDIKA DENPASAR

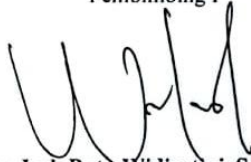
Di ajukan Oleh:

PARADILA PUTRI  
NIM. A1121015

Badung, 11 Juli 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes  
NIDN. 1126098501

Pembimbing II



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes  
NIDN. 0809018701

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan



Bdn. Ni Putu Mirah Yunifa Udayani, S.ST.,M.Keb  
NIDN. 0808068701

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

Tanggal : 18 Juli 2025

Yang Terdiri Dari:

Ketua Penguji



**Bdn. I Gusti Agung Manik karuniadi, S.ST.,M.Kes**  
NIDN. 0821098803

Sekretaris Penguji



**Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes**  
NIDN. 1126098501

Anggota Penguji



**Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes**  
NIDN. 0809018701

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua  


**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb**  
NIDN. 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

**Skripsi, Juli 2025**

**Paradila Putri**

**PENGARUH TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*)  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI DI SMP SAPTA ANDIKA  
DENPASAR**

**(xv Halaman + 60 Halaman + 6 tabel + 2 gambar + 14 lampiran)**

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang mengarah pada perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan mental yang terjadi pada remaja meliputi kehidupan intelektual, emosional, dan sosial. Peralihan remaja menuju dewasa tidak jarang menimbulkan kesulitan dampak yang dapat timbul salah satunya adalah kecemasan. Terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan salah satunya adalah SEFT (*spiritual emotional freedom technique*). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi seft (*spiritual emotional freedom technique*) terhadap tingkat kecemasan remaja putri di SMP Sapta Andika Denpasar.

Metode penelitian kuantitatif dengan *design pra-ekperimen one group pretest-posttest*. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling*. Populasi penelitian ini yaitu siswi kelas IX sebanyak 60 remaja putri. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2025, pemberian intervensi sebanyak 3 kali dalam 1 minggu. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner ZSAS (*Zung Self-Rating Anxiety Scale*) Data dianalisis dengan Analisa deskriptif dan komparatif berupa uji *Wilcoxon Signed Rank* test untuk membandingkan hasil pretest dan posttest.

Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan intervensi memperoleh pvalue (0,000). Penelitian menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif menurunkan tingkat kecemasan remaja putri, maka disarankan kepada tenaga kesehatan maupun institusi pendidikan agar dapat membentuk kader-kader remaja putri yang siap memberikan penyuluhan terapi SEFT kepada remaja lainnya baik disekolah atau di masyarakat.

**Kata Kunci: *Spiritual Emotional Freedom Technique*, Kecemasan, Remaja**

**Daftar Pustaka: 75 (2017-2025)**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, July 2025*

**Paradila Putri**

**THE IMPACT OF SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) THERAPY  
ON ADDICTION LEVELS OF ADOLESCENT FEMALES AT SMP SAPTA ANDIKA  
DENPASAR**

*(xv Pages + 60 Pages + 6 Tables + 2 Figures + 14 appendices)*

**ABSTRACT**

*Adolescence is a developmental period between childhood and adulthood that leads to physical, cognitive, and psychosocial changes. Adolescents' mental changes include intellectual, emotional, and social development. Anxiety is one of the many issues that come with the transition from adolescent to adulthood. One therapy that can be used to reduce anxiety is SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). This study aimed to determine the effect of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy on anxiety levels of adolescent girls at Sapta Andika Middle School, Denpasar.*

*The quantitative research approach employed a one-group pretest-posttest pre experimental design. Purposive sampling was used. The study's population consisted of 60 female grade IX students. The study was conducted in July 2025, with interventions given 3 times in 1 week. The measuring instrument in this study used the ZSAS (Zung Self-Rating Anxiety Scale) questionnaire. The data were examined descriptively and comparatively using the Wilcoxon Signed Rank test to compare the pretest and posttest outcomes.*

*The study's findings revealed that following the intervention, a p-value of (0.000) was attained. The study found that SEFT therapy was effective in reducing adolescent girls' anxiety levels, so health workers and educational institutions should form cadres of adolescent girls who can provide SEFT therapy counselling to other adolescents at school and in the community.*

*Keywords :Spiritual Emotional Freedom Technique, Anxiety, Adolescents*

*Bibliography :75(2019-2025)*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Di SMP Sapta Andika Denpasar” sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Adapun skripsi ini dibuat untuk memenuhi syarat guna mencapai gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali

Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Meskipun demikian, penulis berusaha semaksimal mungkin agar penyusunan proposal penelitian ini berhasil dengan sebaik-baiknya sehingga dapat diterima. Bersama ini pula dengan segala kerendahan hati, penulis menghantarkan terima kasih kepada pihak yang mendukung yaitu:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku kepala STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan dukungan untuk mengikuti Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.

3. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan, saran, pengetahuan dan motivasi untuk menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan motivasi, pengetahuan, masukan serta saran dalam menyelesaikan proposal penelitian.
5. I Gede Eka Nuryada, ST.,M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Sapta Andika Denpasar yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses penelitian berlangsung.
6. Seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan untuk penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Badung, 19 Juni 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL. ....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.. ....	xv
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Teoritis .....	7
1. Remaja.....	7
a. Pengertian Remaja.....	7
b. Tahapan Remaja. ....	8

c.	Perubahan Pada Remaja. ....	9
2.	Kecemasan.....	11
a.	Pengertian Kecemasan.....	11
b.	Tingkat Kecemasan. ....	12
c.	Gejala kecemasan. ....	12
d.	Faktor Penyebab Kecemasan.....	13
e.	Dampak kecemasan. ....	15
f.	Alat Ukur Kecemasan.....	16
g.	Penatalaksanaan Kecemasan. ....	16
3.	Terapi SEFT ( <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> )...	17
a.	Pengertian Terapi SEFT. ....	17
b.	Manfaat Terapi SEFT. ....	17
c.	Mekanisme Terapi SEFT.....	19
d.	Indikasi dan Kontraindikasi Terapi SEFT.....	20
e.	Penatalaksanaan Terapi SEFT.....	20
B.	Kajian Empiris.....	22
C.	Kerangka Teori.....	26
<b>BAB III</b>	<b>: KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI</b>	
	<b>OPERASIONAL .....</b>	<b>28</b>
A.	Kerangka Konsep .....	28
B.	Hipotesis .....	29
C.	Definisi Operasional.....	29
<b>BAB IV</b>	<b>: METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>

A. Rancangan Penelitian .....	31
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Tempat Penelitian .....	34
D. Waktu Penelitian .....	34
E. Etika Penelitian.....	34
F. Alat Pengumpulan .....	36
1. Instrumen Penelitian .....	36
2. Validitas dan reliabilitas .....	37
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	37
1. Prosedur Administrasi .....	38
2. Prosedur Teknis .....	38
H. Pengolahan Data .....	40
I. Rencana Analisis Data.....	42
<b>BAB V : HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
B. Hasil Analisis Deskriptif .....	45
C. Hasil Analisis Komparatif.....	47
<b>BAB VI : PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
A. Interpretasi Penelitian.....	49
B. Keterbatasan Penelitian .....	57
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Peneliti Kebidanan .....	57

<b>BAB VII : PENUTUP.....</b>	<b>59</b>
A. Simpulan .....	59
B. Saran.....	60

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	30
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian Pengaruh Terapi SEFT ( <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> ) Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri Di SMP Sapta Andika Denpasar.....	31
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Remaja Putri berdasarkan Usia, Urutan Kelahiran Anak, dan Riwayat Disminore di SMP Sapta Andika Denpasar .....	44
Tabel 5.2 Tingkat Kecemasan Remaja Putri Sebelum Diberikan Terapi SEFT ( <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> ) .....	45
Tabel 5.3 Tingkat Kecemasan Remaja Putri Sebelum Diberikan Terapi SEFT ( <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> ) .....	46
Tabel 5.4 Hasil Analisis Pengaruh Terapi SEFT ( <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> ) Terhadap Tingkat Kecemasan remaja Putri di SMP Sapta Andika Denpasar.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Terapi SEFT ( <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> ) Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri di SMP Sapta Andika Denpasar.....	26
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan Judul Penelitian
- Lampiran 3. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 5. Surat Kelaikan Etik STIKES Bina Usada Bali
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasaan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 9. Kuesioner ZSAS (*Zung Self-Rating Anxiety Scale*)
- Lampiran 10. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 11. Sertifikat Fasilitator Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)
- Lampiran 12. SOP Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)
- Lampiran 13. Hasil Output SPSS
- Lampiran 14. Dokumentasi
- Lampiran 15. Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, H. R. (2021). *Metodologi Penelitian*. Suka-Press Uin Sunan Kalijaga.
- Adil, A., Efendi, S., Sulistiyani, Hasniati, Azza, A., Alwi, Erwin Nurdiansyah, T., Sintia Lamonge, A., Syapitri, H., Sumarmi, Eravianti, Elisa Rakinaung, N., & M Oroh, C. T. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. [Www.Globaleksekutifteknologi.Co.Id](http://www.Globaleksekutifteknologi.Co.Id)
- Agus, K., Putra, W. S., Asih Primatanti, P., Ayu, D., Alit, A., & Astini, S. (2024). Hubungan Antara Kecanduan Media Sosial Dengan Kecemasan Pada Siswa Sma Negeri 4 Denpasar. *Aesculapius Medical Journal* |, 4(2). <https://doi.org/10.22225/amj.4.2.2024.228-233>
- Agustini, A., Ramadhan, M. R., & Rahmawati, A. (2024). Mengatasi Kecemasan Melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft). *Proceeding Conference On Psychology And Behavioral Sciences*, 3. [Http://Proceedings.Dokicti.Org/Index.Php/Cpbs/Index](http://Proceedings.Dokicti.Org/Index.Php/Cpbs/Index)
- Alfian Mas'ud, Megawati Sibulo, & Hikmah Damaiyanti. (2025). Implementasi Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Ansietas Akibat Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Biru Kabupaten Bone. *Jurnal Anestesi*, 3(1), 216–226. <https://Doi.Org/10.59680/Anestesi.V3i1.1772>
- Annuar, K. (2022). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa. *Jurnal Counselia*, 3(2). <https://doi.org/10.31943/counselia.v3i2.41>
- Aulia, N., & Astuti, P. (2024). Butterfly Hug Sebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif Untuk Mengurangi Kecemasan Remaja. *Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(4), 2686–2875. <https://Doi.Org/10.31960/Konseling.V5i4.2530>
- Cahyanthi, N. K. A. M. P., Achjar, K. A. H., Yasa, I. D. P. G. P., & Sukarja, I. M. (2021). Model “Aksi” Untuk Mewujudkan Gerakan Sehat Mental Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan*.13 [Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan](http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan)
- Cahyanti, L., Setya, D., Fitriana, Vera, & Yuliana, A. R. (2023). Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 10. [Http://Jurnal.Akperkridahusada.Ac.Id](http://Jurnal.Akperkridahusada.Ac.Id)
- Damayanti, R., Hamid, H., & Ismail, I. (2023). Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar Ditinjau Dari Locus Of

Control. *Journal Of Correctional Issues*, 6.  
<https://doi.org/10.52472/jci.v6i2.230>

Delvira, B., Toyibah, R. A., Kristina, D., Dwiyana, M., Alin, L., Handayani, S., Anugrah, R., Mudmainah, S., Sanjaya, R., Sastra, I. A., Ningrum, A. L. S., Jannah, R., Rafika, D., & Fauziah, L. (2022). Do'a Sebagai Bentuk Terapi Penenang Bagi Gangguan Kecemasan. *Proceeding Conference On Da'wah And Communication Studies*, 1, 24–29.  
<Http://Proceedings.Dokicti.Org/Index.Php/Cdcs/Index>

Elsera, C., Sat, S., Hamranani, T., & Kusumaningrum, S. F. (2022). Nyeri Haid Dan Kecemasan Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 14.  
<Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan>

Florensa, Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan* 12(1), 2721–8007.  
<https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>

Gandhi, M., & Meiyuntariningsih, T. (2024). Spiritual Emotion Freedom Technique (Seft) Untuk Menghilangkan Gangguan Kecemasan Menyeluruh Pada Remaja. *Jurnal Kajian Riset Multidisiplin*, 8(6), 2663–4961.  
<https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.130>

Gintari, K. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (Nursepedia)*, 2(3), 167–183.  
<Https://Doi.Org/10.55887/Nrpm.V2i3.49>

Gloria. (2022, October 24). Hasil Survei I-Namhs: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *Universitas Gadjah Mada*.  
<Https://Ugm.Ac.Id/Id/Berita/23086-Hasil-Survei-I-Namhs-Satu-Dari-Tiga-Remaja-Indonesia-Memiliki-Masalah-Kesehatan-Mental/>

Gulo, E. D., Utami, T. A., & Novita, R. V. T. (2022). Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Remaja Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *The Indonesian Journal of Health Promotion* 5(10).  
<Https://Doi.Org/10.31934/Mppki.V2i3>

Hafida., Effendi, Zulian., & Purwanto, S. (2023). Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual Pada Pasien Paliatif” Tahun 2023 Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Seminar Nasional Kesehatan*.  
<http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/128186>

Herlina, D., & Monica, T. (2022). Hubungan Dismenore Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Kelas Vii Di Smpn I Sungai Penuh. *Journal Of Nursing & Health*, 7. <https://doi.org/10.52488/jnh.v7i1.160>

- Irawan, D., Prayitno, S., Lu'luilmaknun, U., & Soeprianto, H. (2023). Pengaruh Kecemasan Matematika Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas Viii Mts. *Journal Of Classroom Action Research*, 5(4). <https://doi.org/10.29303/Jcar.V5i4.5970>
- Irfan, A. Z. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Tehnik Kognitif Restructuring Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Ma Darusshiddiqien Nw Mertak Paok. *Jurnal Transformasi*, 8. <https://doi.org/10.33394/jtni.v8i1.5726>
- Ismatuddiyannah, Jihad Al Aula Meganingrum, R., Anggita Putri, F., & Ketut Mahardika, I. (2023). Ciri Dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal Dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 7. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11035>
- Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1). [Http://jurnal.Ar-Raniry.Ac.Id/Index.Php/Taujih](http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/taujih)
- Jumrotul 'Aqobah, Q., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*. 1. <https://doi.org/10.52742/Josita.V1i1>
- Kawanda, F. H., & Relawati, A. (2023). Implementasi Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(3), 15–24. <https://doi.org/10.55606/Jikg.V1i3.1270>
- Komang, N., Dewi, S., Made, N., Muryani, S., & Yudhawati, N. S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Remaja Usia Pertengahan (15-18 Tahun) Terhadap Citra Diri Di Sman 1 Kediri Tabanan Bali. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(02). <https://doi.org/10.47859/Jmu.V10i02.523>
- Kusumawaty, I., Achmad, V. S., Ginting, D. S., Yunike, Liana, Y., Indriyani, D., Martiningsih, W., Solehudin, & Lalla, N. S. N. (2022). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Pt Global Eksekutif Teknologi. [www.Globaleksekutifteknologi.Co.Id](http://www.globaleksekutifteknologi.co.id)
- Majdina, N. I., Pratikno, B., & Tripena, A. (2024). Penentuan Ukuran Sampel Menggunakan Rumus Bernoulli Dan Slovin: Konsep Dan Aplikasinya. *Jurnal Ilmiah Matematika Dan Pendidikan Matematika (Jmp)*, 16. <https://doi.org/10.20884/1.jmp.2024.16.1.11230>
- Maulana Hidayatullah, R., & Nur Indana, F. (2024). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Penanganan Gangguan Neurotik. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 4. [Http://Journal.Ibrahimy.Ac.Id/Psychomedia/](http://journal.ibrahimy.ac.id/psychomedia/)

- Mawaddah, N., & Prasty, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *Dedikasi Saintek Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125. <https://doi.org/10.58545/Djpm.V2i2.180>
- Mudak, S., & S. Manafe, F. (2023). Pemulihan Citra Diri Remaja Madya: Integrasi Psikologi Dan Teologi. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (Jireh)*, 5(1), 60–72. <https://doi.org/10.37364/Jireh.V5i1.143>
- Musa, I. (2023). Perubahan Perilaku Sosial Pada Remaja Akibat Penggunaan Handphone. *Ezra Science Bulletin*, 1(2). <https://doi.org/10.58526/ez-sci-bin.v1i2.53>
- Nandini, N. W. M., Sugata, I. M., & Suputra, I. K. D. (2024). Pengaruh Sound Healing Dengan Singing Bowl Terhadap Cemas Berat Pada Remaja Perempuan Yang Memiliki Dukungan Orang Tua Di Fakultas Brahma Widya Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 7(2), 35–47. <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>
- Nurjanah, D. S., Chodijah, S., & Nurhazizah, A. (2022). *Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Melepaskan Emosi Negatif Pada Remaja*. Fakultas Ushuluddin Kampus Uin Sunan Gunung Djati Bandung.
- Nurliza, A., Yuniar Sari, N., Karim, D., & Hestyana Sari, T. (2024). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(2). <https://doi.org/10.52020/Jkwgi.V8i2.8737>
- Oktaviana, S. K. (2022). Terapi Pemaafan Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja Korban Kekerasan. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(1), 59–70. <https://doi.org/10.15575/Jpib.V5i1.15523>
- Patriyani, R. E. H., & Sulistyowati, D. (2020). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Seft. *Jurnal Empathy*, 1. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i1.2>
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, Dan Stres Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(2). <https://doi.org/10.36722/Sh.V%Vi%I.497>
- Pratama, D., & Puspita Sari, Y. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Edukasimu.Org*, 1(3), 2021–2022. <https://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Putri, D. M. F. S., Apriani, D. G. Y., & Supartha, I. G. N. A. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di Sd Saraswati Tabanan. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–5. <https://doi.org/10.51544/Jmkm.V9i1.4954>

- Putri, M., & Nora, R. (2021). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Peningkatan Pengetahuan Pada Lansia Dengan Penyakit Penyerta Dalam Menghadapi Masa New Normal Covid 19. 16. [Http://Ejurnal.Binawakya.Or.Id/Index.Php/Mbi](http://Ejurnal.Binawakya.Or.Id/Index.Php/Mbi)
- Rachmah, R. A., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2023). Kenakalan Pada Remaja Madya: Bagaimana Peran Keberfungsian Keluarga? *Inner: Journal Of Psychological Research*, 3(2), 293–300. <https://doi.org/10.37341/inner.v3i2.1260>
- Rahmawati, A., & Vellyana, D. (2022). Sosialisasi Zung-Self Anxiety Rating Scale. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. [Https://Ejournal.Umpri.Ac.Id/Index.Php/Bagimunegeri](https://Ejournal.Umpri.Ac.Id/Index.Php/Bagimunegeri)
- Ripursari, T., & Widiyari, F. (2023). Tingkat Kecemasan Remaja Wanita Terhadap Siklus Menstruasi Selama Pandemi Covid-19 Di Sman 1 Maluku Tenggara. *Jurnal : Sakti Bidadari*, 6. [Http://Journal.Uim.Ac.Id/Index.Php/Bidadari](http://Journal.Uim.Ac.Id/Index.Php/Bidadari)
- Rosita, R., Ikawati, N., & Saleh, S. (2023). Penyuluhan Tentang Pubertas Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Remaja. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 213. [Https://Doi.Org/10.31764/Jmm.V7i1.11982](https://Doi.Org/10.31764/Jmm.V7i1.11982)
- Ruimassa, A. A. (2023). Memahami Psikologi Perkembangan Remaja Sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral Yang Peka Kesehatan Mental Remaja. *Dunamis: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 7(2), 769–784. [Https://Doi.Org/10.30648/Dun.V7i2.845](https://Doi.Org/10.30648/Dun.V7i2.845)
- Sakiyan, & Mugihartadi. (2020a). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. *Nursing Science Journal (Nsj)*, 1(2), 2722–4988. <https://doi.org/10.53510/nsj.v1i2.43>
- Samsugito, I., Rhamadani Faizal Nur, S., & Permata Sari, C. (2023). Description Of The Application Of Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) On Anxiety In Adolescents Who Do Early Marriage. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, Jkpbk*, 6(2). [Http://E-Journals.Unmul.Ac.Id/Index.Php/Jkpbk](http://E-Journals.Unmul.Ac.Id/Index.Php/Jkpbk)
- Sari, E., Dewi, A. P., & Karim, D. (2021). Pengaruh Terapi Seft Terhadap Kualitas Tidur Remaja Dengan Insomnia. *Ilmu Keperawatan*. 9. <https://doi.org/10.52199/jik.v9i2>
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi Untuk Kecemasan Dan Stres Pada Remaja: *Kajian Sistemik. Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. [Https://Doi.Org/10.47134/Pjp.V1i4.2581](https://Doi.Org/10.47134/Pjp.V1i4.2581)

- Sholihat, S., & Efriani, R. (2024). Pengaruh Wheel Yoga Terhadap Penurunan Gejala Kecemasan Premenstrual Syndrome Pada Siswa Smpn 05 Kota Bengkulu Tahun 2023. *Jurnal Kebidanan*, 13(1). <https://doi.org/10.35890/jkdh.v13i01>
- Simarmata, E., Murdiningsih, & Indriani, P. L. N. (2023). Hubungan Pengetahuan, Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dan Indeks Masa Tubuh Dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 15(2), 126. <https://Jurnal.Stikes-Aisyiyah-Palembang.Ac.Id/Index.Php/Kep/Article/View/>
- Siswanto, 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(02), 313–321. <https://doi.org/10.52236/Ih.V12i2.661>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi Dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/Jipp.V9i4.2657>
- Subroto, U., Satiadarma, M. P., & Linda Wati, Dan. (2017). Pengaruh Urutan Kelahiran Pada Kecemasan Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi X Jakarta. *Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1). <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.371>
- Sukawati, N. K., Purnamayanthi, P. P. Indah, & Sumawati, N. M. R. (2022). Pengaruh Melukat Terhadap Kecemasan Selama Hamil Pada Ibu Hamil Di Desa Sibang Kaja, Kec. Abiansemal, Kab. Badung. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/Jrkn>
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial Dan Agama) Dan Implikasinya Pada Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 2614–8854. <http://jiip.stkipyapisdempu.ac.id>
- Triagustina, I., Pasiriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2024). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Nyeri Dismenorea Primer Pada Siswi Sma Negeri 1 Tanjung Palas Tengah. *Jurnal Genta Kebidanan*.13(2). <http://ejournal.politeknikkesehatankartinibali.ac.id/Index.Php/Jgk>
- Umboh, K., Rumagit, S., & Aotama, F. (2024). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tompasso Ii. *Jurnal Dharma Medika*.13(1). <https://doi.org/10.70524/fr79hv67>

- Wada, F. H., Pertiwi, A., Hasiolan, M. I. S., Lestari, S., Sudipa, I. G. I., Patalatu, J. S., Boari, Y., Ferdinan, Puspitaningrum, J., Ifadah, Erlin, & Rahman, A. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Www.Buku.Sonpedia.Com
- Wahyudi, J. T., & Romiko, R. (2023). Pengaruh Terapi Seft Dengan Pendekatan Kolcaba Comfort Theory Terhadap Skor Kelelahan Pasien Jantung. *Masker Medika*, 11(1), 152–158. <https://doi.org/10.52523/Maskermedika.V11i1.530>
- Wardani, I. S. P. (2023). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Chamomile Terhadap Penurunan Tingkat Stress, Kecemasan, Depresi Pada Remaja Di Smk Kesehatan Bali Dewata Skripsi*. Stikes Bina Usada Bali.
- Widiastini, L. P., Karuniadi, I. G. A. M., & Saraswati, P. A. D. (2023). Penyuluhan Dan Yoga Suryanamaskar Menurunkan Tingkat Stress Serta Dismenore Pada Remaja Putri. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 203–209. <https://doi.org/10.36082/Gemakes.V3i2.1294>
- Yousriatin, F., Dwi Anggreini, Y., & Kirana, W. (2022). Hubungan Spiritual Self-Care Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Khatulistiwa Nursing Journal (Knj)*, 4(2), 40–46. <https://doi.org/10.53399/Knj.V4i0.Paperid>