

PENGARUH *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN REHABILITASI NAPZA

Ervina Kusuma Wardani¹, Yanuar Fahrizal^{2*}, Baroroh³

Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta¹, Prodi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta², Perawat Rumah Sakit Soerojo Magelang³

*Corresponding Author : yanuarfahrizal@umy.ac.id

ABSTRAK

Penyalahgunaan narkoba mengacu pada penggunaan zat-zat terlarang, seperti opioid, psicotropika, dan senyawa lain yang terlalu membuat ketagihan untuk penggunaannya. Terdapat 275 juta pengguna narkoba di seluruh dunia pada tahun 2018, menurut laporan Kantor PBB untuk Narkoba dan Kejahatan (UNODC). 1,80% masyarakat Indonesia yang berusia antara 15 dan 64 tahun melaporkan pernah menyalahgunakan narkoba dalam satu tahun terakhir. Terdapat 3.419.188 penyalahguna narkoba, menurut data prevalensi yang sebanding. Penyalahgunaan obat-obatan mempengaruhi masalah suasana hati, sehingga menekan fungsi otak dan dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan adalah suatu kondisi yang ditandai dengan emosi tidak nyaman, cemas, atau takut yang disebabkan oleh sesuatu yang tidak pasti atau tidak diketahui. Sehingga perlu diberikan intervensi salah satunya yaitu *Spiritual emotional freedom technique* (SEFT). SEFT merupakan teknik pembebasan emosi yang dikombinasikan dengan spiritualitas dalam diri seseorang, dengan cara mengucapkan bacaan spiritual yang diyakini yaitu dengan nama *the set-up*, Langkah kedua yaitu *the tune-in* mengucap keyakinan dan bisa digabung dengan cara selanjutnya, dan langkah ketiga yaitu *tapping* yaitu mengetuk bagian bagian meridian yang sudah ditetapkan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik SEFT terhadap penurunan Tingkat kecemasan. Metode penelitian ini menggunakan laporan kasus dengan *pre-post experimental*. Subjek yang digunakan seorang pasien dengan masalah kecemasan di Rehabilitasi Napza. Penerapan menunjukkan bahwa terdapat penurunan Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi SEFT, dari skor HARS sebelum intervensi 35 yang berarti kecemasan berat menjadi skor HARS 22 yang berarti menjadi kecemasan sedang. Terjadi penurunan tingkat kecemasan pada pasien rehabilitasi Napza sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT.

Kata kunci : kecemasan, napza, SEFT

ABSTRACT

Drug abuse refers to the use of illicit substances, such as opioids, psychotropics, and other compounds that are too addictive for their intended use. There were 275 million drug users worldwide in 2018, according to a report by the United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). 1.80% of Indonesians aged between 15 and 64 years reported having abused drugs in the past year. There are 3,419,188 drug abusers, according to comparable prevalence data. Drug abuse affects mood problems, thereby depressing brain function and can cause anxiety. Anxiety is a condition characterized by emotions of discomfort, anxiety, or fear caused by something that is uncertain or unknown. So it is necessary to provide intervention, one of which is the Spiritual emotional freedom technique (SEFT). SEFT is an emotional liberation technique combined with spirituality within a person, by saying spiritual readings that are believed to be called the set-up, the second step is the tune-in, saying the belief and can be combined with the next method, and the third step is tapping, namely tapping on the specified meridian section. This research is to determine the effect of the SEFT technique on reducing anxiety levels. Method uses case reports with pre-post experimental. The subject is a patient with anxiety problems in Drug Rehabilitation. Implementation showed that there was a decrease in anxiety levels before and after being given the SEFT intervention, from a HARS score before intervention of 35 which means severe anxiety to a HARS score of 22 which means moderate anxiety. There was a decrease in anxiety levels in drug rehabilitation patients before and after SEFT therapy.

Keywords : anxiety, drugs, SEFT

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan napza adalah suatu pola perilaku dimana seseorang menggunakan obat-obatan golongan narkotika, psikotropika dan zat aditif yang tidak sesuai fungsinya (Müller, 2020). Penyalahgunaan napza merupakan hal yang sering terjadi didunia dan sangat merugikan beberapa alasan seseorang melakukan penyalahgunaan napza diantaranya ekonomi, stressor, relaks, dan perubahan mood (Nawi et al., 2021). Pada penyalahgunaan narkoba dapat menyebabkan ketergantungan dikarenakan otak mengeluarkan neurotransmitter dopamine yang menyebabkan rasa nyaman dan Bahagia sehingga otak merekam sebagai kebutuhan yang pada akhirnya ingin menggunakan terus menerus dan mengakibatkan ketergantungan (Zhang et al., 2023).

Terdapat 275 juta pengguna narkoba di seluruh dunia pada tahun 2018, menurut laporan Kantor PBB untuk Narkoba dan Kejahatan (UNODC). Selanjutnya, pada tahun 2019, tercatat 5,5% penduduk berusia antara 15 dan 64 tahun. Berdasarkan temuan survei BNN dan PMB-LIPI tahun 2019, 1,80% penduduk Indonesia berusia antara 15 dan 64 tahun dilaporkan melakukan pelecehan. narkoba di tingkat nasional pada tahun sebelumnya. Angka prevalensi yang sebanding menunjukkan bahwa 3.419.188 penyalahguna narkoba dari 186.616.874 penduduk Indonesia berusia antara 15 dan 64 tahun merupakan populasi negara ini. Dengan kata lain, rasio penyalahgunaan narkoba di Indonesia adalah 1:55, yang berarti bahwa untuk setiap 55 orang di negara ini yang berusia antara 15 dan 64 tahun, terdapat satu orang yang menyalahgunakan narkoba (Golose, 2022)

Ada tiga kategori obat: stimulan, depresan, dan halusinogen. Alasan obat depresan paling sering digunakan adalah karena obat tersebut mempunyai kemampuan menurunkan fungsi otak dengan mempengaruhi perasaan, sehingga dapat menimbulkan kecemasan (Sianturi et al., 2022). Kecemasan merupakan ketidakpastian yang menimbulkan suatu kelainan yang membuat orang merasa tidak nyaman, khawatir, atau takut (Doering et al., 2024). Dampak Penggunaan Napza yaitu kecemasan dari kecemasan sendiri juga dapat menimbulkan Dampak negative sehingga berpengaruh pada fungsi fisiologis tubuh, seperti peningkatan Respirasi, peningkatan tekanan darah, dan peningkatan frekuensi nadi (Khoriyah et al., 2023). Beberapa cara yang dapat digunakan untuk rehabilitasi pecandu/penyalahgunaan NAPZA diantaranya adalah terapi Ego State, terapi musik, *Expressive Writing Therapy*, terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) didalam penelitian ini disebutkan bahwa Seft efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien rehabilitasi napza (Puspita Dewi & Ulfah Rifa'atul Fitri, 2020) . Menurut penelitian *Spiritual emotional freedom technique* yaitu Teknik pembebasan emosi yang dikombinasikan dengan spiritualitas dalam diri seseorang sehingga dapat efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan pada pasien rehabilitasi napza (Asmawati et al., 2020).

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* terhadap penurunan kecemasan pada pasien rehabilitasi Napza dan belum banyak penelitian yang menggunakan SEFT untuk mengurangi kecemasan pada pasien rehabilitasi Napza. Sejalan dengan penelitian Yobel, 2019 dikarenakan *Spiritual Emotional Freedom Technique* belum banyak yang menerapkan terapi ini dikarenakan pasien tidak fokus dalam melakukan *step the set-up* dan *the tune-in*.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan laporan kasus (*case report*) dengan *pre-post experimental* kepada satu responden laki-laki dengan penyalahgunaan NAPZA yang sedang direhabilitasi di RS Soerojo Magelang pada tanggal 29 April 2024 sampai 18 Mei 2024 . Pemberian terapi *Spiritual emotional freedom technique* (SEFT) diberikan selama 20 Hari

dengan pengisian kuesioner HARS selama 4 kali untuk melihat apakah ada penurunan kecemasan pada pasien.

HASIL

Gambaran Kasus

Pasien berusia 21 tahun, jenis kelamin laki laki dan Pendidikan terakhir SD, saat ini pasien sedang menjalani program rehabilitasi Napza riwayat Penggunaan obat obatan terlarang sejak tahun 2016 dengan awal mengkonsumsi komik sebanyak 1 box setelah itu mengkonsumsi antimo sekitar 5-10 tablet per hari, pasien juga mengkonsumsi Tramadol, alprazolam, Riklona, Trihexyphenidil, mersi dan pasien juga sempat mengkonsumsi sabu, ganja, dan gorilla. Pasien mengatakan awal mengkonsumsi karena penasaran dan terbawa oleh teman temannya, disisi lain pasien merasa frustrasi karena hobi bermain motor tidak didukung oleh keluarganya sehingga pasien berlari ke mengkonsumsi obat obatan agar tenang dan tidak frustrasi lagi. Pasien mendapatkan obat obatan tersebut yang dibeli dari salah satu warung aceh dan warung china, pasien sempat tertangkap polisi sebanyak 2x akan tetapi bisa keluar dengan syarat. Pasien masuk ke rumah sakit dengan keluhan kejang kejang dan sebelum itu mengkonsumsi tramadol 15 tablet sebelum dibawa ke rumahsakit. Tanda- tanda vital : TD 103/63 mmHg, N: 117x/Menit, S : 36,7 C, RR : 21x/ Menit, BB : 53 Kg, TB : 160 Cm.

Masalah psikososial sebelumnya yang dialami oleh pasien adalah bertengkar dengan kakak Tingkat SMP sehingga tidak melanjutkan sekolahnya, pasien juga sering ditinggal oleh kedua orang tuany karena orang tuanya sibuk bekerja di ladang sehingga pasien kurang komunikasi dengan keluarganya. Dari masalah konsep diri pasien, pasien mengatakan kjurang percaya diri karena dirinya tidak terlalu cakep akan tetapi ketika pasien mengkonsumsi obat obatan maka pasien merasa menjadi percaya diri, saat ini pasien juga merasa perannya sebagai anak belum terpenuhi karena masuk rehabilitasi dan sudah merepotkan orang tua dan membuatnya belum bisa bekerja untuk membantu orang tuanya sehingga pasien mengatakan ingin segera pulang ke rumah agar bisa melanjutkan bekerja membantu orang tuanya.

Dari segi sosial budaya pasien mengatakan tidak ada kegiatan dalam Masyarakat akibat Penggunaan obatnya dan hubungan yang paling berarti dihidupnya adalah ibunya. Dari status mental, pasien merasa dirinya sulit berbicara dan harus berfikir terlebih dahulu, pasien juga mengatakan sering merasa cemas, jantungnya berdebar dan gelisah akan tetapi tidak mengetahui penyebabnya, dari Observasi yang sudah dilakukan, saat diajak interaksi kontak mata kurang, konsentrasinya sangat kurang dan tangannya sering tremor saat melakukan kegiatan, dan pasien sering gelisah dan raut wajahnya tegang, akan tetapi pasien merasa jika itu semua merupakan akibat dari Penggunaan obat obatan dan saat ini pasien sudah mulai menerima dirinya di rawat di tempat rehabilitasi napza. Dari pengkajian yang sudah dilakukan melakukan pengkajian WHOQOL domain 3 dibagian sosial pasien kurang dengan skor 6, dari pengkajian URICA untuk melihat kualitas hidup pasien selama di rehabilitasi sudah masuk ke tahap action yang berarti pasien sudah cukup bagus dalam menerima rehabilitasi, dari pengkajian Assist pada bagian Penggunaan Napza masih dinilai tinggi, yang menunjukkan bahwa pasien mengalami ketergantungan akibat pola penggunaan Napza dan berisiko tinggi menghadapi masalah besar terkait kesehatan, sosial, keuangan, hukum, dan interaksi dengan teman sebaya. Selain itu, pasien mendapat skor 35 dari skala kecemasan HARS, yang menunjukkan kecemasan berat.

Hasil

Hasil pengkajian yang sudah dilakukan pada pasien terdapat masalah keperawatan yaitu Ansietas sehingga pasien diberikan intervensi *Spiritual emotional freedom technique* (SEFT) selama 20 hari untuk mengurangi kecemasan yang dihadapinya.

Tabel 1. Gangguan Kecemasan Pasien Sebelum Intervensi SEFT

Variabel	Skor HARS
<i>Pre-Test</i>	
Kecemasan berat	35

Tabel 2. Gangguan Kecemasan Pasien Setelah 7 Hari Intervensi SEFT

Variabel	Skor HARS
<i>Midle-Test</i>	
Kecemasan Berat	32

Tabel 3. Gangguan Kecemasan Pasien Setelah 14 Hari Intervensi SEFT

Variabel	Skor HARS
<i>Midle-Test</i>	
Kecemasan Sedang	27

Tabel 4. Gangguan Kecemasan Pasien Setelah 20 Hari Intervensi SEFT

Variabel	Skor HARS
<i>Post-Test</i>	
Kecemasan Sedang	22

Berdasarkan tabel 1 sebelum diberikan intervensi SEFT pasien mengalami kecemasan berat dengan skor 35. Berdasarkan tabel 2 setelah diberikan intervensi SEFT selama 7 hari skor kecemasan turun menjadi 32 yang berarti masih kecemasan berat. Berdasarkan tabel 3 setelah diberikan intervensi SEFT selama 14 hari skor kecemasan 27 yang berarti kecemasan sedang. Berdasarkan tabel 4 setelah diberikan intervensi SEFT selama 20 hari skor kecemasan 22 yang berarti kecemasan sedang.

Berdasarkan hasil intervensi kecemasan menggunakan *Spiritual Emotional freedom Technique* dari sebelum dilakukan intervensi Tingkat kecemasan mendapat skor 35 yang berarti kecemasan berat pada 7 hari intervensi dilakukan pengukuran kecemasan mendapat skor 32 masih di kecemasan berat pada hari ke 14 dilakukan pengukuran kecemasan mendapat skor 27 dengan hasil kecemasan sedang pada hari ke 20 dilakukan pengukuran kecemasan mendapat skor 22 dengan hasil kecemasan sedang. Dari intervensi SEFT yang sudah dilakukan selama 20 hari didapatkan hasil terjadi penurunan sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada pasien penyalahgunaan Napza menggunakan kuesioner HARS didapatkan tanda gejala yang muncul pada pasien seperti merasa cemas, gelisah, gemetar, lesu, susah konsentrasi daya ingat buruk dan lain sebagainya,. Sejalan dengan penelitian Nurdiantami et al., 2022 bahwa penyalahgunaan Napza merupakan suatu kondisi seseorang yang mengkonsumsi zat zat tertentu yang tidak sesuai dengan dosisnya yaitu Narkotika, psikotropika dan zat Adiktif yang masuk kedalam tubuh seseorang dapat mengakibatkan kerusakan pada organ fisik dan mengakibatkan kerusakan pada kesehatan fisik, psikis dan mental karena terdapatnya ketergantungan terhadap Penggunaan napza. Sejalan dengan penelitian (Lo et al., 2020) yaitu Penyalahgunaan Napza dapat menyebabkan gangguan pada pemikiran kritis, ketrampilan kognitif serta penyakit fisik dan mental dan dapat menurunkan kesehatan secara keseluruhan. Beberapa zat yang berkaitan dengan Napza dalam hal ini yaitu narkotika, opioid, zat psikoaktif, amfetamin, ganja, ekstasi, heroin, kokain, halusinogen, obat-obatan diluar label atau yang diresepkan dokter(Nawi et al., 2021). Sama halnya pada penelitian ini beberapa obat-obatan digunakan seperti tramadol, hexymer, dan riklona.

Kecemasan pada pasien rehabilitasi Napza berkurang dari awal sebelum intervensi skor HARS mmendapat skor 35 dan di akhir intervensi menggunakan Spiritual Emotional Freedom

Technique (SEFT) mendapat nilai 22, yang berarti terjadi penurunan tingkat kecemasan, dari kecemasan berat menjadi kecemasan sedang. Instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang terdiri 14 pernyataan. Setiap pernyataan mempunyai jawaban dengan pilihan 0 = Tidak ada 1 = Ringan, 2 = Sedang, 3 = Berat, dan 4 = Berat Sekali. Hasil penilaian dari HARS dibagi menjadi 5 kategori yaitu kurang dari 14 = Tidak ada kecemasan, 14 – 20 = kecemasan ringan, 21 – 27 = kecemasan sedang, 28 – 41 = kecemasan berat, 42 – 56 = kecemasan berat sekali (Bruss et al., 1994). Kecemasan sendiri merupakan emosi negatif yaitu kekhawatiran akibat adanya bahaya yang tidak diduga dan merupakan perasaan yang normal yang dimiliki oleh setiap manusia (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian kecemasan yang terus menerus harus dilakukan tindakan yaitu pelayanan kesehatan jiwa yang lebih responsif dikarenakan dalam mengakibatkan seseorang depresi dan masalah kesehatan lainnya (Lakasing & Mirza, 2020). Maka dari itu pada penelitian ini melakukan penurunan kecemasan dengan menggunakan *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) untuk mengurangi kecemasan.

Spiritual emotional freedom technique (SEFT) merupakan program pelatihan yang memadukan psikologi energi dan kekuatan spiritual untuk meningkatkan perilaku, emosi, dan kesehatan mental manusia dengan memanfaatkan sistem energi tubuh. Teknik relaksasi merupakan salah satu jenis terapi pikiran-tubuh dari praktik keperawatan komplementer dan alternatif, dan merupakan bagian dari metode terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Dengan mengetuk area tertentu pada tubuh, teknik SEFT mengintegrasikan terapi spiritual dengan sistem energi tubuh yang disebut juga dengan pengobatan energi. Konsep terapi SEFT mirip dengan akupunktur dan akupresur. Masing-masing dari ketiganya bertujuan untuk mengaktifkan lokasi-lokasi penting di seluruh dua belas meridian energi tubuh. (Sinaga, 2022). SEFT terdapat 3 langkah yaitu, Langkah pertama *The Set-Up* bertujuan untuk memastikan agar aliran tubuh terarahkan dengan tepat serta untuk menetralkan *psychological reversal* atau biasa disebut dengan perlawanan psikologis yang salah satunya dapat berupa pikiran negatif, *set-up* yang berarti kepasrahan kepada Allah SWT dengan kalimat “Ya Allah meskipun saya (keluhan), saya Ikhlas, saya pasrah kepada-Mu sepenuhnya”, Langkah kedua yaitu *The Tune-In* dengan tujuan menetralkan emosi negatif atau sakit fisik yang dirasakan, dalam melakukan *Tune-in* dengan cara memikirkan sesuatu yang membangkitkan respon negatif dengan mengulang-ulang kata pengingat yang mewakili emosi yang dirasakan contohnya “saya Ikhlas, saya pasrah pada-Mu ya Allah”, Langkah yang ketiga yaitu *The Tapping* yaitu mengetuk ringan dengan ujung jari pada titik tertentu ditubuh sebanyak 7 kali ketukan dan terus melakukan *tune-in*, titik tersebut adalah *eyebrow*, *side of the eye*, *under the eye*, 2 cm di bawah kelopak mata, *under the nose*, chin diantara dagu dan di bawah hidung, *collar bone*, di ujung tempat bertemunya tulang dada, *under the arm*, below nipple, 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 (Yunan, 2021).

Hasil penelitian yang sudah dilakukan selama 20 hari ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien rehabilitasi Napza sebelum dan sesudah diberikan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Sejalan dengan penelitian Asmawati et al., 2020 aspek spiritual SEFT dapat dikaitkan dengan mekanisme penanggulangan positif dan negatif, beberapa pasien terutama pengguna narkoba, mencari dukungan spiritual selama sakit dan agama serta spiritualitas terkait dengan penggunaan mekanisme penanggulangan bahwa SEFT berperan dalam mengurangi efek negatif, stres, kecemasan, dan meningkatkan relaksasi baik mental maupun fisik. Sejalan juga dengan penelitian Salami & Fatmawati, 2020 yang mengatakan bahwa SEFT efektif untuk mengurangi kecemasan selama pasien bisa fokus pada

masalah yang akan dilepaaskan dengan mengucapkan kalimat dia dan memohon pertolongan kepada Allah SWT sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan akibat kecemasan yang dialami oleh pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique*(SEFT) pada pasien dengan kecemasan di ruang rehabilitasi napza yang dilakukan selama 20 hari didapatkan hasil bahwa terapi SEFT berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien penyalahgunaan napza yang diukur menggunakan *Hamilton anxy rating scale*(HARS) dari skor awal sebelum implementasi 35 yang berarti kecemasan berat menjadi skor 22 setelah dilakukan implementasi yang berarti kecemasan sedang. Maka didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Rehabilitasi Napza.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak yang terlibat dalam penelitian ini termasuk dosen, pasien dan perawat di unit rehabilitasi Napza Rumah sakit Soerojo Magelang yang sudah membantu dalam *case report* ini serta sudah meluangkan waktu, tenaga baik fisik ataupun psikologis dalam menyelesaikan *case report* ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmawati, Ikhlasia, M., & Panduragan, S. L. (2020). The effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on the anxiety of NAPZA (narcotics, psychotropic, and other addictive substances) residents. *Enfermeria Clinica*, 30, 206–208. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.055>
- Bruss, G. S., Gruenberg, A. M., Barber, J. P., & Goldstein, R. D. (1994). Hamilton Anxiety Rating Scale Interview Guide : Joint Interview and Test-Retest Methods for Interrater Reliability. *Psychiatry Research*, 53(2), 191–202.
- Doering, S., Probert-Lindström, S., Ehnvall, A., Wiktorsson, S., Palmqvist Öberg, N., Bergqvist, E., Stefenson, A., Fransson, J., Westrin, Å., & Waern, M. (2024). Anxiety symptoms preceding suicide: A Swedish nationwide record review. *Journal of Affective Disorders*, 355(December 2023), 317–324. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.03.118>
- Golose, D. P. R. (2022). Survei Penyalahgunaan Narkoba Tahun 2021. In *Pusat Penelitian, Data, dan Informasi Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia*. <http://www.jurnal.stan.ac.id/index.php/JL/article/view/557>
- Khoriyah, S., Azam Mustajab, A., & Andriany, M. (2023). Terapi Psikospiritual Intervensi Islam Terhadap Warga Binaan Perumahan Masyarakat (WBP) Narkoba Lapas Kelas IIA Ambarawa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5, 1–13.
- Lakasing, E., & Mirza, Z. (2020). Anxiety and depression in young adults and adolescents. *British Journal of General Practice*, 70(691), 56–57. <https://doi.org/10.3399/bjgp20X707765>
- Lo, T. W., Yeung, J. W. K., & Tam, C. H. L. (2020). Substance abuse and public health: A multilevel perspective and multiple responses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph17072610>
- Müller, C. P. (2020). Drug instrumentalization. *Behavioural Brain Research*, 390(April), 112672. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2020.112672>
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari

- Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Nawi, A. M., Ismail, R., Ibrahim, F., Hassan, M. R., Manaf, M. R. A., Amit, N., Ibrahim, N., & Shafurdin, N. S. (2021). Risk and protective factors of drug abuse among adolescents: a systematic review. *BMC Public Health*, 21(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11906-2>
- Nurdiantami, Y., Aulia, S. A., Mahardhika, A. P., Antarja, A. P., Novianti, P. A., & Fitrianti, A. D. (2022). Hubungan antara Interaksi Keluarga dengan Perilaku Berisiko Penyalahgunaan NAPZA Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 630–636.
- Puspita Dewi, I., & Ulfah Rifa'atul Fitri, S. (2020). Pemanfaatan Seft Sebagai Modalitas Therapy Community (TC) Untuk Kesehatan Mental Dan Spiritual Pecandu Napza. *Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI*, 4(1), 88–94. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v4i1.1895>
- Salami, ., & Fatmawati, . (2020). *The Implementation of Spiritual Emotional Freedom Technique (S-EFT) to Reduce Self-discomfort: A Study among College Students. ICPsy 2019*, 137–146. <https://doi.org/10.5220/0009438901370146>
- Sianturi, R., Ananda Hartawan, L., Arifah Rahmah, N., Nuril Kartika, P., Zulfa Safitri, M., & Nabilah, N. (2022). Efek Penggunaan NAPZA Terhadap Kesehatan Psikologis. *Journal of Health Educational Science And Technology*, 5(2), 97–114. <https://doi.org/10.25139/htc.v5i2.4671>
- Sinaga, R. (2022). The effect of spiritual emotional freedom technique (seft) therapy on sleep quality in elderly in tebes lues village, bies district, Central Aceh district year 2022. *Science Midwifery*, 10(4). www.midwifery.iocspublisher.org%0AISSN
- Yobel, S. (2019). Effect of Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Therapy on Decreasing Levels of Anxiety in Students of Class Viii Smp That Will Face Middle Semester Exams in the 4 Th Junior High School of Muhammadiyah Surabaya. *Internastional Conference of Kerta Cendekia Nursing Academy*, 1, 26–34.
- Yunan. (2021). Pelatihan spiritual emotional freedom technique (Seft) mengatasi stress pada ibu-ibu PKK 09 Kelurahan Pekojan saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Solma*, 10(1), 46–54.
- Zhang, Y. Q., Min, H. K., Hong, E., Yu, E., Gu, S. M., Yoon, S. S., Lee, D., Lee, J., Hong, J. T., & Yun, J. (2023). Abused drug-induced intracranial self-stimulation is correlated with the alteration of dopamine transporter availability in the medial prefrontal cortex and nucleus accumbens of mice. *Biomedicine and Pharmacotherapy*, 169, 115860. <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2023.115860>