



EFT, TERAPI DOA, DAN SEFT UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES, KECEMASAN DAN DEPRESI: LITERATUR REVIEW

Andri Yan Prima Zani ^{1✉}, Weni Widya Shari ²

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia

²Program Studi Diploma III Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia

wwsstikesraflesia@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental telah menjadi masalah serius di dunia saat ini. Beberapa bentuk masalah kesehatan mental yang dialami antara lain stres, kecemasan, dan depresi. Beberapa terapi komplementer diyakini dapat membantu mengatasi masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan studi literatur mengenai efektivitas terapi komplementer yaitu *Emotional Freedom Technique* (EFT), Terapi Doa dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengatasi stres, kecemasan dan depresi. EFT merupakan terapi energi yang menggunakan sentuhan ujung jari ke titik meridian tubuh untuk membuka aliran energi tubuh yang terhambat. Sedangkan SEFT merupakan terapi yang menggabungkan antara terapi EFT dan terapi doa. Literatur yang dipilih dari Google Scholar dan PubMed, untuk periode 2018 hingga 2023. Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa terapi komplementer EFT, Terapi Doa dan SEFT dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan dan depresi untuk beberapa klien dengan kasus tertentu. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara penurunan stres, kecemasan dan depresi dengan peningkatan kinerja setelah diberikannya terapi komplementer EFT, Terapi Doa dan SEFT.

Kata Kunci : Depresi, EFT, Kecemasan, SEFT, Stress, Terapi Doa

Abstract

Mental health has become a serious problem in this world. Some forms of mental illness experienced include stress, anxiety and depression. It is believed that complementary therapy can help overcome mental health problems. This research aims to conduct a literature review on complementary therapies, namely Emotional Freedom Technique (EFT), Prayer Therapy and Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) in correlation with stress, anxiety and depression. SEFT is a therapy that combines EFT therapy and prayer therapy Literature selected from Google Scholar and PubMed, for the period 2018 to 2023. The results of the study found that complementary therapies EFT, Prayer Therapy and SEFT can reduce levels of stress, anxiety and depression for some clients with certain cases. Further research is needed regarding the relationship between reduced stress, anxiety and depression with increased performance after complementary therapy.

Keywords: Anxiety, Depression, EFT, Prayer Therapy, SEFT, Stress

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author :

Address : Kampus STIKes Raflesia, Jalan Mahkota Raya No.32 B, Pondok Duta, Depok

Email : wwsstikesraflesia@gmail.com

Phone : 085769308531

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah masalah kesehatan global. WHO memperkirakan 1 dari 8 orang menderita penyakit mental di seluruh dunia (OECD, 2018). Prevalensi masalah kesehatan mental sangat tinggi dan terus meningkat, dengan lebih dari 450 juta orang yang mengalami (Reenen et al., 2012). Masalah yang sama juga terjadi di Eropa, dimana 1 dari 6 orang diperkirakan menderita kesehatan mental, dengan total biaya penahanan lebih dari 4% PDB atau lebih dari 600 miliar euro (OECD, 2018), dan kerugian di sektor ekonomi mencapai lebih dari US\$ 1 triliun per tahun (Ghebreyesus, 2018).

Kesehatan fisik dan mental berdampak langsung terhadap produktivitas kerja. Dampak kesehatan mental lebih buruk dibandingkan kesehatan fisik. Akibat dari masalah kesehatan ini ada dua, yaitu ketidakhadiran dan ketidakaktifan yang berdampak pada performa dan produktivitas kerja (Karanika-Murray & Biron, 2019). Kesehatan mental yang rendah jelas menunjukkan hilangnya produktivitas berupa ketidakhadiran atau ketidakhadiran tanpa kehadiran produktif, rendahnya partisipasi dalam bekerja, ketidakmampuan berfungsi dan kekecewaan dalam bekerja (Oliveira et al., 2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kinerja dan kesehatan mental, antara lain depresi, kecemasan, rendahnya dukungan, stres kerja, penurunan produktivitas, kecemasan finansial, dan kelelahan (Nowrouzi-Kia et al., 2021). Prevalensi depresi, kecemasan dan stres berkontribusi terhadap jumlah masalah kesehatan mental tertinggi di berbagai negara di dunia (Li dkk., 2021).

Selain pengobatan medis dengan menggunakan obat-obatan farmasi, kini dikembangkan penyembuhan yang lebih holistik dan integratif dengan mempertimbangkan aspek mental, fisik, dan spiritual (Bat, 2021). Survei *National Center for Complementary and Integrative Health* (NCCIH) (NCCIH, 2008) memperoleh 4 dari 10 orang dewasa dan 1 dari 9 anak-anak menggunakan terapi holistik atau biasa disebut pengobatan alternatif komplementer (CAM) atau pengobatan integratif komplementer (CIM), seperti nonvitamin, nonmineral, produk alami, latihan pernapasan dalam, meditasi, perawatan chiropraktik; yoga; pijat;

dan pengobatan berbasis pola makan, dan terus mengembangkan tidak hanya manifestasi penyakit secara fisik dan biokimia, namun juga konteks nutrisi, emosional, sosial, dan spiritual. NCCIH mengidentifikasi tiga kategori pendekatan komplementer dan integratif: 1) produk alami (obat herbal, tumbuhan, vitamin, mineral, probiotik, dan suplemen makanan lainnya); 2) praktik pikiran dan tubuh (terapi pijat, meditasi, yoga, akupunktur, manipulasi kiropraktik/osteopati, hipnoterapi, chi, qigong, penyembuhan sentuhan, dan latihan relaksasi); 3) pendekatan pelengkap lainnya (praktik penyembuhan asli, pengobatan Tiongkok, terapi Ayurveda, homeopati, dan naturopati) (Nguyen & Lavretsky, 2020).

EFT, terapi doa, dan SEFT mencakup bidang integratif psikologi energi (EP) dan mengintegrasikan komponen terapi perilaku kognitif, terapi pemaparan dan stimulasi tubuh pada titik-titik akupresur pada wajah dan tubuh (Blacher, 2023), dengan pendekatan terapi pikiran dan tubuh. Banyak penelitian yang mengaitkan terapi tersebut dengan bidang psikologi, termasuk efektivitasnya dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Tulisan ini ingin mempelajari literatur terkait terapi EFT, terapi doa dan SEFT dalam mengatasi stres, kecemasan dan depresi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Literature review* yang berkaitan dengan topik yang akan diteliti. Database yang digunakan adalah Google Scholar dan PubMeb, untuk publikasi lima tahun terakhir (2018–2023).

Kerangka yang digunakan adalah Populasi/Intervensi/Perbandingan/Hasil/Jenis Studi. Kata kunci yang digunakan adalah “EFT DAN Stres”, “EFT DAN Kecemasan”, “EFT DAN Depresi”, “Terapi Doa DAN Stres”, “Terapi Doa DAN Kecemasan”, “Terapi Doa DAN Depresi”, “SEFT DAN Stres”, “SEFT DAN Kecemasan,” dan “SEFT DAN Depresi”.

Tabel 1. Kerangka PICOT

Kriteria	Include	Exclude
Populasi	Jurnal berbahasa Inggris internasional dan nasional. Responden berusia di atas 17 tahun	Jurnal nasional berbahasa Indonesia. Responden anak-anak
Intervensi	EFT, terapi doa dan SEFT	Selain EFT, terapi doa dan SEFT
Perbandingan	Tidak ada perbandingan	Tidak ada perbandingan
Hasil	Menunjukkan efektivitas EFT, terapi doa dan SEFT	Tidak menunjukkan efektivitas terapi EFT, terapi doa dan SEFT
Tipe Studi	Pra Eksperimen atau eksperimen semu	Kohort, crosssectional, atau kontrol kasus
Tahun penerbitan	5 tahun (2018 – 2023)	Di bawah tahun 2018

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencarian pertama menggunakan database dari PubMed dengan kata kunci “EFT dan stress”, diperoleh literatur yang masuk kriteria penelitian. Hasilnya kemudian dipersempit menjadi “uji klinis” dan “teks lengkap bebas”, kemudian diperoleh 4 publikasi, dan dipilih 1 publikasi terkait

dengan tujuan penelitian. Selanjutnya dengan kata kunci “EFT dan Depresi”, dengan kriteria yang sama tidak memperoleh publikasi sesuai permasalahan penelitian. Pencarian menggunakan database dari Google Scholar, dengan kata kunci yang sama, diperoleh 16.900 publikasi. Kemudian dipersempit dengan kriteria terdapat pada judul publikasi yang sesuai dengan kata kunci, diperoleh 5 publikasi, dan yang memenuhi hanya 2 publikasi terkait. Secara total ditemukan 9 publikasi yang berkaitan dengan tujuan penelitian.

Pencarian selanjutnya untuk kata kunci “logoterapi dan stres serta kecemasan dan depresi” di PubMed memperoleh 1 publikasi. Kata kunci berikutnya “terapi doa dan Stres dan Depresi”, tidak ditemukan publikasi. Di samping kata kunci “terapi doa dan kegelisahan” terdapat publikasi. Kemudian dengan *keyword* “Terapi Doa dan Depresi” menjadi 1 publikasi. Langkah selanjutnya dengan menggunakan database google Scholar mendapatkan 4 publikasi dengan kata kunci seperti di atas.

Pencarian terakhir untuk kata kunci “SEFT dan stres serta kecemasan dan depresi” tidak menemukan publikasi. Demikian pula, dengan kata kunci yang dipisahkan dari “S EFT dan stres”, “SEFT dan kecemasan” dan “S Eft dan Depresi”, tidak ditemukan publikasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pencarian selanjutnya menggunakan Google Scholar dengan prosedur yang sama, diperoleh 6 publikasi. Hasil pencarian tersebut dijelaskan di tabel 2.

Tabel 2. Tinjauan Pustaka (n=21)

Penulis	Terapi	Populasi & Sampel	Masalah	Desain	Hasil
Dincer & Inangil (2021)	EFT	27 Perawat di perhotelan universitas yang merawat pasien COVID-19	Stres, kecemasan, dan kelelahan	Eksperimen Semu dengan rancangan acak terkontrol	EFT dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan dan <i>burnout</i>
Dincer et al. (2022)	Terapi Pernafasan dan EFT	76 mahasiswa relawan yang belajar di Departemen Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan	Stres dan kecemasan berbicara di depan umum	Studi kontrol acak kuasi eksperimen	Ditemukan bahwa terapi pernapasan dan EFT adalah metode yang efektif untuk mengurangi stres, kecemasan, dan kecemasan berbicara
Tambunan et al. (2022)	EFT	22 orang yang positif Covid-19 diisolasi	Gangguan kecemasan dan Depresi	Desain quasi eksperimen dengan pendekatan <i>one</i>	Terapi EFT efektif menurunkan skor kecemasan pada orang yang terkonfirmasi positif Covid-

Penulis	Terapi	Populasi & Sampel	Masalah	Desain	Hasil
				<i>group pretest-posttest</i>	19. EFT juga mengurangi skor depresi
Navianti et al. (2018)	Hypno-EFT	52 pasien yang pengambilan sampel darah vena	Kecemasan dan rasa sakit	Quasi eksperimen dengan desain pretest-posttest dan control group design	Terdapat pengaruh yang signifikan terapi hypno-EFT terhadap penurunan kecemasan dan nyeri pada pengambilan sampel darah vena
Jasubhai (2021)	EFT dan Terapi Perilaku Kognitif	peserta dalam kelompok usia 25 hingga 40 tahun dipilih secara acak dari populasi umum	Stres, kecemasan, depresi, dan memori jangka pendek	desain kuasi-eksperimental diklasifikasikan menjadi dua kelompok	EFT akan menjadi terapi intervensi yang efektif dalam mengelola stres, kecemasan, depresi
Okut et al. (2022)	EFT	88 perawat di unit gawat darurat	Ketakutan, tingkat kecemasan	Eksperimen semu dengan studi terkontrol secara acak	Sesi EFT yang diberikan dalam kelompok mengurangi dan membantu perawat gawat darurat mengatasi tingkat kecemasan dan ketakutan terhadap COVID-19 dengan lebih baik
Moradi et al. (2023)	EFT	91 keluarga pengasuh pasien gagal jantung	Kecemasan dan beban pengasuh	Studi randomisasi <i>quasi-experimental</i>	EFT secara signifikan dapat mengurangi kecemasan dan beban pengasuh pada keluarga pengasuh pasien gagal jantung dalam penelitian
Bustamante-Paster (2022)	EFT	45 siswa selama pandemi Covid 19	Depresi, kecemasan dan stres	Desain eksperimen semu	EFT efektif untuk mengurangi manifestasi stres, kecemasan dan depresi dan dapat didukung oleh berbagai penelitian
Rifdaturahmi & Weliangan (2021)	Hypno-EFT	40 siswa SMK X Jakarta	Kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum	Metode eksperimen dengan <i>pretest-posttest</i> desain kelompok kontrol	Hypno-EFT efektif meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum
Fereydouni & Forstmeier (2022)	Logoterapi	60 mahasiswa	Stres, kecemasan dan depresi	Eksperimen dengan studi terkontrol secara acak	Intervensi logoterapi yang sensitif secara spiritual yang menggabungkan nilai-nilai dan praktik Muslim secara signifikan mengurangi depresi, kecemasan, dan stres
Alivian et al. (2022)	murottal dan doa	60 sampel lansia	Kecemasan dan gangguan tidur	Desain eksperimen dengan pendekatan sebelum dan sesudah	Terapi murottal terbukti efektif mengurangi kecemasan dan gangguan tidur
Khodabakhshikoolae et al. (2018)	Campuran terapi kelompok doa dan psikologi	75 wanita lanjut usia dengan disabilitas fisik motorik	Makna hidup dan kecemasan akan kematian	Desain kuasi-eksperimental, <i>pretest-posttest</i>	Doa dan psikologi positif dapat mengurangi kecemasan akan kematian, efektif dalam meningkatkan makna hidup

Penulis	Terapi	Populasi & Sampel	Masalah	Desain	Hasil
Sadeghimoghadam, Alavi, et al.(2019)	Terapi relaksasi dan doa positif	25 pasien Penyakit Arteri Koroner	Kecemasan dan harapan	Eksperimen semu	Intervensi terapi relaksasi dan doa sama-sama efektif dalam meningkatkan harapan dan mengurangi kecemasan pada pasien PJK dan memberikan pilihan yang optimal, jangka pendek, serta mudah diikuti oleh tim kesehatan.
Mohammadi & Jahangiri (2020)	Terapi logika dipadukan dengan pembacaan Alquran dan doa	30 wanita dengan gangguan depresi	Gejala depresi	Desain kelompok kontrol <i>pretest-posttest</i> kuasi eksperimental	Logoterapi bersama dengan pembacaan Alquran dan terapi doa efektif dalam mengurangi gejala depresi
Nastiti et al. (2022)	SEFT	250 mahasiswa program studi D3 keperawatan	Menekankan	pra-eksperimental dengan pendekatan <i>one group pre- post test design</i>	Terapi SEFT dinilai efektif dalam mengurangi stres akademik
Karmiyati & Sari (2018)	Tertawa dan SEFT	15 orang lanjut usia berusia 60 tahun ke atas	Menekankan	desain eksperimen semu dengan tiga kelompok	Terapi SEFT lebih efektif dibandingkan terapi tertawa dalam menurunkan stres
Ati et al. (2023)	SEFT	40 orang dewasa lanjut usia di panti jompo	Manajemen tidur dan depresi	kuasi-experimental <i>pretest-posttest</i> dengan kelompok kontrol	SEFT dapat dianggap sebagai pendekatan nonfarmakologis yang berguna untuk meningkatkan kualitas tidur dan depresi
Lina et al. (2019)	SEFT dan relaksasi autogenik	Pasien hemodialisis	Kecemasan	Eksperimen semu tanpa desain kelompok kontrol	Tidak terdapat perbedaan antara SEFT dan <i>Autogenic Relaxation</i> terhadap penurunan skala kecemasan. SEFT dan Relaksasi Autogenik dapat menurunkan skala kecemasan
Asmawati et al. (2020)	SEFT	18 warga NAPZA	Kecemasan	desain kuantitatif pra-eksperimental	Intervensi SEFT dapat mengurangi tingkat kecemasan
Yulistanti et al. (2019)	SEFT dengan aroma lavender	32 pasien hipertensi	Kecemasan, mekanisme koping	Pemeriksaan Benar dengan <i>Stratified Random Sampling</i>	Terapi SEFT dengan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan mekanisme koping dan menurunkan tekanan darah sistolik
Ardan et al. (2020)	SEFT	16 orang dengan HIV/AIDS	Depresi	metode eksperimen semu dengan desain <i>nonrandomized one group pretest posttest design</i>	SEFT dapat mengatur tingkat depresi; Selain itu, pemberian terapi SEFT secara teratur dan konsisten dapat menurunkan tingkat depresi yang sedang dalam masa pemulihan

EFT untuk Mengatasi Stres, Kecemasan dan Depresi

EFT sebagai teknik terapi dalam psikologi energi mempunyai efek positif terhadap gejala psikologis dan fisiologis, serta kualitas hidup. EFT didasarkan pada ilmu akupunktur kuno, tanpa menggunakan jarum, dan menggantikannya dengan sentuhan ujung jari (taping) pada titik meridian tubuh. Dalam akupunktur, energi dalam tubuh dialirkan ke seluruh tubuh melalui meridian. Nyeri terjadi karena adanya gangguan atau terhambatnya aliran energi. Kalkulus digunakan untuk memperbaiki jalur energi (Stapleton et al., 2023). Berdasarkan prinsip yang sama, EFT ditujukan untuk memperbaiki aliran energi tubuh. EFT mengembalikan keseimbangan karena semua emosi negatif adalah manifestasi dari blokade dan gangguan energi saluran, sehingga energi dapat mengalir tanpa hambatan (Blacher, 2023). Bedanya akupunktur atau akupresur menggunakan tekanan jari sedangkan EFT menggunakan ketukan ringan (taping) pada dua belas titik meridian utama.

Dalam penerapannya, EFT digunakan untuk terapi penyakit fisik dan mental. Berdasarkan hasil literatur, ditemukan bahwa EFT efektif menurunkan tingkat stres dan kecemasan, termasuk meredakan depresi. EFT dapat digunakan pada pasien yang menderita penyakit tertentu, untuk mengurangi kecemasan terhadap penyakit dan perasaan putus asa (Navianti et al., 2018b; Tambunan et al., 2022b) atau mengatasi masalah stres, kecemasan dan depresi (Bustamante-Paster, 2022b; Dincer & Inangil, 2021b; Jasubhai, 2021b; Moradi et al., 2023b; Okut et al., 2022b; Rifdaturahmi & Weliangan, 2021b). Selain itu, EFT juga dapat dikombinasikan dengan terapi lain dan memperoleh hasil yang saling menguatkan (Dincer et al., 2022b; Jasubhai, 2021b).

Terapi Doa untuk Mengatasi Stres, Kecemasan dan Depresi

Terapi doa dikembangkan secara ilmiah oleh Viktor Frankl, dengan premis bahwa setiap orang mencari makna dalam hidupnya. Jawaban individu terhadap pertanyaan tentang makna hidup adalah mekanisme perubahan dalam psikoterapi. Cara individu untuk menemukan makna dalam penderitaan dan kehidupan dapat mencakup perspektif dan aktivitas spiritual. Pasien yang

religius biasanya ingin mendiskusikan masalah spiritual dalam psikoterapi (Fereydouni & Forstmeier, 2022).

Doa adalah naluri manusia yang mendalam yang membuat seseorang sadar akan hubungannya dengan sumber kehidupan dan Tuhan. Kesadaran ini akan menghilangkan sifat kerasukan, termasuk terhadap dirinya sendiri. Kesadaran akan kebenaran diri sendiri dan ketenangan hati ini dapat meningkatkan kesehatan mereka (Khodabakhshi-koolae et al., 2018b). Sebagai sifat dasar manusia, berdoa membantu seseorang menyadari hubungannya dengan sumber kehidupan. Banyak penelitian menemukan hubungan antara penggunaan terapi doa dan pengurangan stres, kecemasan, dan depresi serta perpanjangan hidup. Faktor situasi tertentu, seperti budaya dan kepercayaan seseorang, dapat menentukan seberapa efektif terapi doa (Sadeghimoghaddam, Alav, et al., 2019).

Penelitian ini menemukan bahwa terapi doa efektif dalam mengurangi stres, kecemasan dan depresi (Alivian et al., 2022b; Khodabakhshi-koolae et al., 2018b; Mohammadi & Jahangiri, 2020b; Sadeghimoghaddam, Alavi, et al., 2019b). Seperti halnya EFT, terapi doa juga dapat dikombinasikan dengan terapi lainnya.

SEFT untuk Mengatasi Stres, Kecemasan dan Depresi

SEFT menggabungkan spiritualitas doa dan terapi energi dalam EFT Melalui ketukan ringan. Kekuatan spiritual SEFT adalah kepercayaan, ketaqwaan, kejujuran, ketundukan, dan rasa syukur. Keyakinan bahwa apapun yang terjadi adalah takdir Tuhan (Allah SWT), sehingga hendaknya diterima dengan dada terbuka. Taqwa (khusyu) maksudnya ketika melakukan terapi harus fokus pada rasa sakitnya, sehingga energi mengalir ke tempat yang sakit dan melancarkan rintangannya. Jujur (Ikhlas) berarti menerima kondisi yang ada, sehingga tubuh akan bereaksi terhadap rasa sakit tersebut. Pasrah artinya kita menerima nasib yang akan terjadi, termasuk kesembuhan atau tidak dari penyakitnya. Sedangkan, syukur artinya kita tetap mengucap syukur kepada Tuhan, apapun hasilnya, baik sembuh atau tidak (Zainudin, 2009).

Sama halnya dengan EFT, penelitian terkait SEFT juga dilakukan terhadap pasien

yang menderita penyakit emosional seperti stress, kecemasan dan depresi (Asih et al., 2023; Asmawati, 2021; Lina et al., 2019b; Yulistanti et al., 2019b), dan bagi masyarakat yang menderita penyakit fisik (Karmiyati & Sari, 2018b; Nastiti et al., 2022b). SEFT juga dapat dikombinasikan dengan terapi lain dan dapat meningkatkan tingkat kesembuhan pasien.

Mekanisme SEFT dalam pengurangan penyakit adalah dengan menyetuk titik meridian sehingga meningkatkan endorfin, yaitu zat atau neurotransmitter yang dibuat secara alami oleh tubuh. Endorfin yang dikeluarkan oleh sinapsis sel saraf menghasilkan relaksasi di seluruh tubuh. Relaksasi ini akan membawa kelegaan dan membantu mencegah penyakit serta dapat memicu hipotalamus di kelenjar pituitari untuk melepaskan inhibitor neurotransmitter, khususnya endorfin, norepinefrin, enfehalin, dan serotonin. Hormon-hormon tersebut selanjutnya dilepaskan ke sirkulasi sistemik sehingga memicu turunnya hormon kortisol yang merupakan hormon stress sehingga membuat tubuh terasa lebih tenang, nyaman, dan rileks (Yulistanti et al., 2019a). Penggunaan aromaterapy seperti lavender secara signifikan juga dapat menurunkan stress dan cemas serta meningkatkan mood pasien (Wulandari et al., 2024), sehingga sangat efektif bila digunakan bersamaan dengan terapi SEFT (Yulistanti et al., 2019).

SIMPULAN

Penyakit mental menjadi perhatian dunia. Penyakit mental yang paling umum adalah stress, kecemasan, dan depresi. EFT, terapi doa dan SEFT mampu menurunkan tingkat stress, kecemasan dan depresi, dengan cara yang cepat dan bebas risiko. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui peningkatan kinerja setelah dilakukan terapi EFT, terapi doa dan SEFT. Peneliti berharap studi literatur ini dapat dijadikan rujukan dalam meningkatkan derajat kesehatan khususnya dalam mengatasi stress, kecemasan dan depresi

DAFTAR PUSTAKA

Alivian, G. N., Awaludin, S., Hidayat, A. I., Purnawan, I., & Kamaluddin, R. (2022a). The Efficacy of Murottal and Prayer as

Therapy for The Management of Anxiety and Sleep Disturbances in The Elderly. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 104–110.

Alivian, G. N., Awaludin, S., Hidayat, A. I., Purnawan, I., & Kamaluddin, R. (2022b). The Efficacy of Murottal and Prayer as Therapy for The Management of Anxiety and Sleep Disturbances in The Elderly. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 104–110.

Ardan, M., Zulkifli, A., & Jafar, N. (2020). Therapy SEFT for controlling the level of depression in people with HIV and AIDS. *Enfermeria Clinica*, 30(S4), 444–447.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.119>

Asih, N., Ati, L., Susanto, T., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Kurdi, F., Alfin Maulana, M., & Efendi, A. Y. (2023). Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Techniques (Seft) in The Management of Sleep Quality and Depression Among Older Adults. *Indonesia Proceeding International Agronursing Conference*, 202(1), 2023.

Asmawati, A. (2021). *Pengaruh Terapi Spiritual Qur'anic Emotional freedom Technique (SQEFT) terhadap Penurunan Nilai Kecemasan dan Kadar Kortisol Darah pada Residen NAPZA (Narkotik, Psikotropik, Zat Adiktif lain)= The Effect Of Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique* (. Universitas Hasanuddin.

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/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.055>

Ati, N. A. L., Susanto, T., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Kurdi, F., Maulana, M. A., & Efendi, A. Y. (2023). Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Techniques (Seft) in The Management of Sleep Quality and Depression Among Older Adults. *Proceeding International Agronursing Conference*, 5(1), 202–208.

- Bat, N. (2021). The effects of reiki on heart rate, blood pressure, body temperature, and stress levels: A pilot randomized, double-blinded, and placebo-controlled study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101328>
- Blacher, S. (2023). Emotional Freedom Technique (EFT): Tap to relieve stress and burnout. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 30.
- Bustamante-Paster, A. (2022a). The Efficacy of EFT on the Symptoms of Depression, Anxiety and Stress among College Students' during the COVID-19 Pandemic: Basis for the Development of Psychological Acupuncture Intervention. *Araceli Bustamante-Paster*, 5(7), 1626–1641. <https://doi.org/DOI:10.47191/ijmra/v5-i7-06>, Impact Factor: 6.261
- Bustamante-Paster, A. (2022b). The Efficacy of EFT on the Symptoms of Depression, Anxiety and Stress among College Students' during the COVID-19 Pandemic: Basis for the Development of Psychological Acupuncture Intervention. *Araceli Bustamante-Paster*, 5(7), 1626–1641. <https://doi.org/DOI:10.47191/ijmra/v5-i7-06>, Impact Factor: 6.261
- Dincer, B., & Inangil, D. (2021a). The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore*, 17(2), 109–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012>
- Dincer, B., & Inangil, D. (2021b). The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore*, 17(2), 109–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012>
- Dincer, B., Ozcelik, S. K., Ozer, Z., & Bahcecik, N. (2022a). Breathing therapy and emotional freedom techniques on public speaking anxiety in Turkish nursing students: A randomized controlled study. *Explore*, 18(2), 226–233. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.006>
- Dincer, B., Ozcelik, S. K., Ozer, Z., & Bahcecik, N. (2022b). Breathing therapy and emotional freedom techniques on public speaking anxiety in Turkish nursing students: A randomized controlled study. *Explore*, 18(2), 226–233. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.006>
- Fereydouni, S., & Forstmeier, · Simon. (2022). An Islamic Form of Logotherapy in the Treatment of Depression, Anxiety and Stress Symptoms in University Students in Iran. *Journal of Religion and Health*, 61, 139–157. <https://doi.org/57https://doi.org/10.1007/s10943-021-01495-0>
- Ghebreyesus, T. A. (2018). Universal Health Coverage for Mental Health. *WHO*.
- Jasubhai, S. (2021a). Efficacy of Emotional Freedom Technique and Cognitive Behavioural Therapy on Stress, Anxiety, Depression, Short-Term Memory, Psychophysiological coherence and Heart Rate in Indian Adults. *Journal of Clinical Psychology and Mental Health Care*, 2(4), 1–13. <https://doi.org/http://doi.org/03.2021/1.10025>
- Jasubhai, S. (2021b). Efficacy of Emotional Freedom Technique and Cognitive Behavioural Therapy on Stress, Anxiety, Depression, Short-Term Memory, Psychophysiological coherence and Heart Rate in Indian Adults. *Journal of Clinical Psychology and Mental Health Care*, 2(4), 1–13. <https://doi.org/http://doi.org/03.2021/1.10025>
- Karanika-Murray, M., & Biron, C. (2019). The health-performance framework of presenteeism: Towards understanding an adaptive behaviour. *Human Relations*, 1–20.
- Karmiyati, D., & Sari, S. Z. (2018a). The Comparison Between Laughter and SEFT Therapies Effect Towards Stress ForThe Elderly People. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 133, 76–81.

- Karmiyati, D., & Sari, S. Z. (2018b). The Comparison Between Laughter and SEFT Therapies Effect Towards Stress For The Elderly People. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 133, 76–81.
- Khodabakhshi-koolae, A., Heidari, F., & Motlagh, F. Z. (2018a). The effect of mixed prayer and positive psychology group therapy on life meaning and death anxiety among elderly women with physical -motor disabilities. *Journal of Research on Religion & Health*, 4(2), 16–28.
- Khodabakhshi-koolae, A., Heidari, F., & Motlagh, F. Z. (2018b). The effect of mixed prayer and positive psychology group therapy on life meaning and death anxiety among elderly women with physical -motor disabilities. *Journal of Research on Religion & Health*, 4(2), 16–28.
- Lina, L. F., Sabriyanti, H. E., & Sartika, A. (2019a). Decreased The Anxiety Scale of Hemodialysis Patients With The Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) and The Autogenic Relaxation. *South East Asia Nursing Research*, 1(3), 142–147. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.26714/seanr.1.3.2019.142-147>
- Lina, L. F., Sabriyanti, H. E., & Sartika, A. (2019b). Decreased The Anxiety Scale of Hemodialysis Patients With The Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) and The Autogenic Relaxation. *South East Asia Nursing Research*, 1(3), 142. <https://doi.org/10.26714/seanr.1.3.2019.142-147>
- Mohammadi, N. R., & Jahangiri, M. M. (2020a). The Effect of Logic Therapy Combined with Quran Recitation and Prayer on Depression Symptoms in Women with Major Depressive Disorder. *Pizhūhish Dar Dīn va Salāma*, 5(4), 88–98.
- Mohammadi, N. R., & Jahangiri, M. M. (2020b). The Effect of Logic Therapy Combined with Quran Recitation and Prayer on Depression Symptoms in Women with Major Depressive Disorder. *Pizhūhish Dar Dīn va Salāma*, 5(4), 88–98.
- Moradi, M., Fanian, N., Akbari, M., Marzban, A., & Ardali, S. R. (2023a). The effect of emotional freedom technique (EFT) on anxiety and caregiver burden of family caregivers of patients with heart failure: A quasi-experimental study. *Journal of Clinical Images and Medical Case Reports*, 4(5). <https://doi.org/DOI:www.doi.org/10.52768/2766-7820/2430>
- Moradi, M., Fanian, N., Akbari, M., Marzban, A., & Ardali, S. R. (2023b). The effect of emotional freedom technique (EFT) on anxiety and caregiver burden of family caregivers of patients with heart failure: A quasi-experimental study. *Journal of Clinical Images and Medical Case Reports*, 4(5). <https://doi.org/DOI:www.doi.org/10.52768/2766-7820/2430>
- Nastiti, A. D., Kusuma, E., Puspitasari, R. A. H., & Handayani, D. (2022a). SEFT AND ACADEMIC STRESS ON NURSING STUDENTS IN ONLINE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 137–142.
- Nastiti, A. D., Kusuma, E., Puspitasari, R. A. H., & Handayani, D. (2022b). SEFT and Academic Stress on Nursing Students in Online Learning During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 137–142.
- Navianti, D., Garini, A., & Karneli. (2018a). The Reduction of Anxiety and Pain During Venous Blood Sampling Using Hypno-Eft (Emotional Freedom Techniques) Method. *Public Health of Indonesia*, 4(2), 67–72.
- Navianti, D., Garini, A., & Karneli. (2018b). The Reduction of Anxiety and Pain During Venous Blood Sampling Using Hypno-Eft (Emotional Freedom Techniques) Method. *Public Health of Indonesia*, 4(2), 67–72.
- NCCIH. (2008). *National Center for Complementary and Integrative Health (Nccih), National health Statistics report, complementary and alternative medicine use among adults and children: United States*. <https://files.nccih.nih.gov/s3fs-public/news/nhsr12.pdf>
- Nguyen, S. A., & LAVretsky, H. (2020). Emerging Complementary and Integrative Therapies for Geriatric Mental Health. *Curr Treat Options*

- Psych*, 7, 447–470. <https://doi.org/DOI.10.1007/s40501-020-00229-5>
- Nowrouzi-Kia, B., Sithampanathan, G., Nadesar, N., Gohar, B., & Ott, M. (2021). Factors associated with work performance and mental health of healthcare workers during pandemics: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health*, 44(4), 731–739. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab173>
- OECD. (2018). *Mental health problems costing Europe heavily*. <https://web.archive.org/2018-11-22/500095-mental-health-problems-costing-europe-heavily.htm>
- Okut, G., Alpar, Ş. E., & Dönmez, E. (2022a). The effect of the emotional freedom technique on coronavirus disease 2019 (COVID-19) fear and anxiety levels of nurses working in the emergency department: A randomized controlled study. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursing*, 13(4), 269–278. <https://doi.org/DOI:10.14744/phd.2022.60948>
- Okut, G., Alpar, Ş. E., & Dönmez, E. (2022b). The effect of the emotional freedom technique on coronavirus disease 2019 (COVID-19) fear and anxiety levels of nurses working in the emergency department: A randomized controlled study. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursing*, 13(4), 269–278. <https://doi.org/DOI:10.14744/phd.2022.60948>
- Oliveira, C. de, Saka, M., Bone, L., & Jacobs, R. (2023). The Role of Mental Health on Workplace Productivity: A Critical Review of the Literature. *Applied Health Economics and Health Policy*, 21, 21:167–193. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40258-022-00761-w>
- Reenen, H. H. H., Proper, K. I., & Berg, M. van den. (2012). Worksite mental health interventions: a systematic review of economic evaluations. *Occup Environ Med*, 69, 837–845. <https://doi.org/10.1136/oemed-2012-100668>
- Rifdaturahmi, & Weliangan, H. (2021a). The Effectiveness of Hypno-Eft in Increasing Self confidence and Reducing Public Speaking Anxiety in Vocational High School Students X. *International Journal of Research Publications*, 89(1), 272–278. <https://doi.org/doi:10.47119/IJRP1008911120212451>
- Rifdaturahmi, & Weliangan, H. (2021b). The Effectiveness of Hypno-Eft in Increasing Self confidence and Reducing Public Speaking Anxiety in Vocational High School Students X. *International Journal of Research Publications*, 89(1), 272–278. <https://doi.org/doi:10.47119/IJRP1008911120212451>
- Sadeghimoghaddam, S., Alav, M., Mehrabi, T., AmirHosein, & Bankpoor-fard. (2019). The Effect of Two Methods of Relaxation and Prayer Therapy on Anxiety and Hope in Patients with Coronary Artery Disease: A Quasi-Experimental Study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(2), 102–107.
- Sadeghimoghaddam, S., Alavi, M., Mehrabi, T., AmirHosein, & Bankpoor-fard. (2019a). The Effect of Two Methods of Relaxation and Prayer Therapy on Anxiety and Hope in Patients with Coronary Artery Disease: A Quasi-Experimental Study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(2), 102–107.
- Sadeghimoghaddam, S., Alavi, M., Mehrabi, T., AmirHosein, & Bankpoor-fard. (2019b). The Effect of Two Methods of Relaxation and Prayer Therapy on Anxiety and Hope in Patients with Coronary Artery Disease: A Quasi-Experimental Study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(2), 102–107.
- Stapleton, P., Kip, K., Church, D., Toussaint, L., Footman, J., Ballantyne, P., & O’Keefe, T. (2023). Emotional freedom techniques for treating post traumatic stress disorder: an updated systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1195286>
- Tambunan, M. B., Setiawati, L., Suwarni, L., & Mardjan. (2022a). EFT (Emotional Freedom Technique) As An Alternative

- Therapy To Reduce Anxiety Disorders and Depression in People Who Are Positive Covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikolog*, 11(1), 59–68.
- Tambunan, M. B., Setiawati, L., Suwarni, L., & Mardjan. (2022b). EFT (Emotional Freedom Technique) As An Alternative Therapy To Reduce Anxiety Disorders and Depression in People Who Are Positive Covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikolog*, 11(1), 59–68.
- Wulandari, A., Rahadian, F. A., Ardila, N. H., & Alawiyah, T. (2024). Aroma (Lavandula Angustifola) Sebagai Media Relaksasi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1564–1574. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v5i1.22614>
- Yulistanti, Y., Endang Pujiastuti, S., & Kesehatan Kemenkes Semarang, P. (2019). Spiritual emotional freedom technique (SEFT) with lavender aroma therapy toward anxiety, coping mechanism and blood pressure in hypertension patients. In *International Journal of Multidisciplinary Education and Research* (Vol. 4). www.educationjournal.in
- Yulistanti, Y., Mardiyono, & Pujiastuti, S. E. (2019a). Spiritual emotional freedom technique (SEFT) with lavender aroma therapy toward anxiety, coping mechanism and blood pressure in hypertension patients. *International Journal of Multidisciplinary Education and Research*, 4(4), 52–59.
- Yulistanti, Y., Mardiyono, & Pujiastuti, S. E. (2019b). Spiritual emotional freedom technique (SEFT) with lavender aroma therapy toward anxiety, coping mechanism and blood pressure in hypertension patients. *International Journal of Multidisciplinary Education and Research*, 4(4), 52–59.
- Zainudin, A. F. (2009). *SEFT for Healing+Success+ Hapiness+Greatness*. Afzan Publishing.