

Mengatasi Kecemasan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Ayu Agustini¹, Muhammad Rizki Ramadhan², Astri Rahmawati³

¹⁻³Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

*Corresponding Email: ayuagustini0603@gmail.com, rizkiramazra@gmail.com, 91astrirahmawati@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety is a common mental disorder and can have a detrimental impact on an individual's well-being. Anxiety is defined as an emotion consisting of unpleasant thoughts, unpleasant sensations, and physical changes that occur in response to situations or stimuli that are perceived as threatening or dangerous. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a therapy that integrates spiritual elements with Emotional Freedom Technique (EFT) techniques. The purpose of this study was to explore the effectiveness of SEFT Therapy in reducing anxiety levels in participants with significant anxiety disorders. The subject of this study was a participant who experienced anxiety disorder. The research method used is a qualitative research method to explore the experiences and reactions of participants and the changes that participants experience after undergoing SEFT therapy. Data was collected through in-depth interviews with participants after they underwent several SEFT therapy sessions. There are three steps of SEFT therapy that are applied, namely Set-Up, tune in, and tapping.

Keywords: Therapy, Spiritual, Anxiety, Spiritual Emotional Freedom Technique

ABSTRAK

Kecemasan merupakan gangguan mental yang umum dan dapat memiliki dampak yang merugikan pada kesejahteraan individu. Kecemasan didefinisikan sebagai emosi yang terdiri pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan, sensasi tidak menyenangkan, dan perubahan fisik yang terjadi sebagai respons terhadap situasi atau rangsangan yang dianggap mengancam atau berbahaya. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah terapi yang mengintegrasikan elemen spiritual dengan teknik Emotional Freedom Technique (EFT). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi efektivitas Terapi SEFT dalam mengurangi tingkat kecemasan pada partisipan yang mengalami gangguan kecemasan yang signifikan. Subjek penelitian ini adalah seorang partisipan yang mengalami gangguan kecemasan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman dan reaksi partisipan serta perubahan yang partisipan alami sesudah menjalani terapi SEFT. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi mendalam dengan partisipan sebelum dan setelah mereka menjalani beberapa sesi terapi SEFT. Adapun tiga langkah-langkah dari terapi SEFT yang diterapkan, yaitu Set-Up, tune in, dan Tapping.

Kata Kunci: Terapi, Spiritual, Kecemasan, Teknik Spiritual Emotional Freedom

Introduction

Cemas dalam bahasa latin ialah “anxius” dan dalam bahasa jerman “angsy” kemudian menjadi “anxiety” yang berarti kecemasan merupakan kata yang digunakan Freud untuk menggambarkan pengaruh negatif atau kegembiraan. Cemas mengandung makna pengalaman psikis yang biasa dan wajar yang dialami oleh setiap orang untuk mendorong individu dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi sebaik-baiknya (Ibrahim, 2013 dalam Rahman, 2020).

Rasa cemas adalah kondisi sementara yang muncul sebagai reaksi terhadap situasi yang menyebabkan stres. Kondisi ini normal karena individu tidak mengalaminya secara terus-menerus. Ketika individu tidak lagi merasa stres, rasa cemas pun hilang. Biasanya, setelah individu berhasil melewati atau menghadapi situasi pemicu stres, rasa cemas mereda dengan sendirinya (Gruda & Hasan, 2019). Mengalami rasa cemas sesekali bukanlah hal yang negatif, bahkan dapat memberikan dorongan bagi individu untuk mengambil tindakan yang diperlukan untuk keluar dari situasi yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini, rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu individu menghadapi tantangan atau ancaman dengan lebih efektif.

Kecemasan adalah respons alami tubuh terhadap ancaman di lingkungan yang membantu kita bersiap-siap menghadapi bahaya. Ini dapat dihubungkan dengan stimulus, di mana individu menetapkan ambang batas untuk bereaksi terhadap ancaman. Kecemasan bisa berkisar dari yang normal dan membantu hingga yang berlebihan dan mengganggu, seperti pada gangguan kecemasan. Memahami kecemasan normal dengan lebih baik bisa membantu menemukan pengobatan yang lebih efektif untuk gangguan kecemasan (Bateson et al., 2011). Dengan kata lain, kecemasan adalah reaksi alami tubuh terhadap ancaman yang mempersiapkan kita untuk menghadapi bahaya. Mengetahui perbedaan antara kecemasan yang wajar dan yang berlebihan dapat membantu dalam menemukan pengobatan yang lebih baik untuk gangguan kecemasan.

Gangguan kecemasan adalah suatu kondisi mental yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, atau cemas yang berlebihan dan tidak wajar. Gangguan kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, tanpa mengenal usia, dan tidak boleh disepelekan. Kecemasan dapat berupa gangguan kecemasan umum, serangan panik, atau fobia, dan masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda (Arroll & Kendrick, 2018). Gangguan kecemasan dapat memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan sehari-hari seseorang, seperti mengganggu kinerja di tempat kerja, hubungan sosial, dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Rasa cemas adalah respons alami terhadap situasi yang menimbulkan stres, sementara gangguan kecemasan adalah kondisi mental yang lebih serius dan kronis, ditandai dengan kecemasan yang berlebihan dan tidak proporsional. Perbedaan utamanya terletak pada intensitas, durasi, dan dampaknya pada kehidupan sehari-hari. Gangguan kecemasan umumnya disertai dengan gejala tambahan seperti gejala fisik, pikiran yang terus-menerus khawatir, dan kesulitan berkonsentrasi.

Gangguan kecemasan menyebabkan individu mengalami perasaan takut dan reaksi cemas yang tidak proporsional terhadap situasi yang sebenarnya tidak berbahaya. Selain itu, kondisi ini cenderung memburuk seiring berjalannya waktu, dengan gejala yang mungkin menjadi lebih intens dan sering terjadi (Wen et al., 2022). Kondisi tersebut bisa menyebabkan individu mengalami keterasingan sosial, kesulitan dalam melaksanakan aktivitas rutin, dan dampak kesehatan fisik lainnya.

Salah satu jenis gangguan kecemasan yang diakui oleh PPDGJ III adalah *generalized anxiety disorder* (GAD). GAD ditandai oleh perasaan cemas yang umum dan keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, disertai dengan peningkatan keterangsangan tubuh. Bedanya dengan gangguan kecemasan lainnya adalah bahwa kecemasan pada GAD bersifat persisten dan tidak terkait dengan objek, situasi, atau aktivitas tertentu, tetapi lebih seperti kecemasan yang mengambang tanpa penyebab yang jelas. Gangguan ini biasanya dimulai pada pertengahan remaja

hingga pertengahan usia dua puluhan dan cenderung berlangsung sepanjang hidup (Hidayat et al., 2010).

Kecemasan didefinisikan sebagai emosi yang terdiri pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan, sensasi tidak menyenangkan, dan perubahan fisik yang terjadi sebagai respons terhadap situasi atau rangsangan yang dianggap mengancam atau berbahaya. Terdapat dua dimensi dalam kecemasan, pertama yaitu kecemasan state yang dapat dikonseptualisasikan sebagai keadaan emosi yang bersifat sementara. Kondisi ini ditandai oleh perasaan subyektif dengan mengalami ketegangan dan ketakutan, saat berada pada kondisi yang mengancam maka kecemasan state meningkat dan akan menurun apabila terlepas dari suatu obyek yang mengancam. Kedua yaitu kecemasan trait mengacu pada perbedaan pandangan dalam menghadapi suatu kecemasan, relatif stabil dibanding kecemasan state (Caba & Kurniati Zainuddin, 2023).

Gangguan kecemasan tidak mengenal batasan gender yang artinya, tidak peduli apakah seseorang adalah pria atau wanita, mereka memiliki risiko yang sama untuk mengembangkan gangguan kecemasan. Baik pria maupun wanita dapat mengalami gejala kecemasan yang parah dan memerlukan bantuan untuk mengelolanya (Bekker & van Mens-Verhulst, 2007). Meskipun prevalensinya mungkin berbeda antara kedua gender, gangguan kecemasan tetap merupakan gangguan kesehatan mental yang dapat memengaruhi siapa saja tanpa memandang jenis kelamin.

Salah satu tipe spesifik yang diakui oleh DSM-V sebagai salah satu gangguan kecemasan adalah gangguan kecemasan sosial. Berdasarkan dalam DSM-V, gangguan kecemasan sosial adalah jenis gangguan kecemasan yang ditandai dengan rasa takut atau cemas yang intens dan persisten ketika seseorang berada di hadapan umum atau dalam berbagai situasi sosial. Dalam DSM-IV, gangguan ini dibagi menjadi dua tipe yaitu gangguan kecemasan sosial umum, di mana individu merasa takut atau cemas dalam hampir semua situasi sosial, dan gangguan kecemasan sosial khusus, di mana ketakutan atau kecemasan hanya muncul dalam situasi-situasi sosial tertentu (Beidel et al., 2010).

Seorang individu dapat mengalami kecemasan sosial yang signifikan atau merasa tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain. Hal ini dapat mengakibatkan kurangnya kepercayaan diri, pengalaman traumatis, atau faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan mental mereka (Fitria et al., 2023).

Kecemasan sosial dapat menjadi penghambat bagi pertumbuhan pribadi dan pengembangan potensi seseorang. Individu dengan gangguan ini mungkin merasa terhambat dalam mencapai tujuan pribadi atau mengambil peluang baru karena ketakutan dan kecemasan yang melumpuhkan semangat (Permatasari et al., 2021).

Menurut Wilding & Milne (2013), kecemasan sosial adalah istilah yang merujuk pada ketidaknyamanan akibat perasaan cemas yang ekstrem, yang terjadi dalam situasi-situasi sosial. Ini termasuk menghindari aktivitas yang melibatkan banyak orang, seperti pesta, pertemuan, atau acara publik. Menurut Leonard dalam Mukholil (2018), kecemasan adalah ketegangan dan kekhawatiran yang ditandai dengan perasaan khawatir dan takut yang berlebihan yang dialami oleh siswa selama proses pembelajaran. Hal ini juga mencakup perasaan cemas yang intens atau panik ketika berada di kerumunan atau bahkan saat memikirkan akan berada di kerumunan.

Blanco dan Schneier (1997) menyatakan bahwa gejala gangguan kecemasan sosial dapat dibagi menjadi tiga kategori utama yaitu gejala fisik, kognitif, dan perilaku. Seringkali, gejala-

gejala ini dapat terlihat mirip dengan gejala dari kondisi klinis lain seperti gangguan kepribadian menghindar (Avoidance Personality Disorder), serangan panik (Panic Disorder), agoraphobia, gangguan kecemasan menyeluruh, dan depresi. Gejala gangguan kecemasan sosial sering kali disalahartikan sebagai sifat individu yang normal dan dianggap mudah diatasi. Rasa malu, serta perasaan gugup atau rendah diri yang dialami seseorang, tidak dianggap sebagai gejala gangguan kecemasan sosial kecuali jika gejala tersebut ekstrem dan menyebabkan individu secara konsisten menghindari berbagai situasi social (Hapsari & Hasanat, 2010).

Banyak masyarakat di Indonesia masih meremehkan gangguan kecemasan, meskipun dampaknya bisa sangat berarti bagi individu, termasuk gangguan psikologis dan fisik. Mereka cenderung menganggap gangguan kecemasan sebagai hal yang sama dengan rasa cemas pada umumnya, padahal gangguan kecemasan merupakan penyakit mental yang serius (Sofiyyah. & Sovitriana, 2021). Pemahaman yang kurang tentang gangguan kecemasan sering kali menyebabkan minimnya dukungan dan akses terhadap perawatan yang sesuai bagi individu yang mengalaminya.

Dalam upaya mengatasi kecemasan, berbagai metode terapi telah dikembangkan, salah satunya adalah Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). SEFT adalah terapi yang menggabungkan teknik-teknik emosional dan spiritual untuk membantu individu mengatasi kecemasan dan masalah emosional lainnya. Terapi ini menggunakan prinsip-prinsip dasar dari Emotional Freedom Technique (EFT) yang dikombinasikan dengan elemen-elemen spiritual, seperti doa dan meditasi, untuk mencapai keseimbangan emosional dan mental.

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan oleh Krisnawardhani dan Noviekayati (2021), terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terbukti efektif dalam mengurangi tingkat gangguan kecemasan secara menyeluruh pada orang dewasa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2019), penelitian menunjukkan bahwa Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien sebelum menjalani operasi bedah jantung.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Fauziah (2018), hasil menunjukkan bahwa Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat mengurangi tingkat kecemasan pada individu yang menggunakan NAPZA. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh blablabla, hasilnya menunjukkan bahwa Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien sebelum menjalani operasi sectio caesarea. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarimunadi (et al., 2021), Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terbukti efektif dalam membantu mengatasi kecemasan selama proses persalinan.

SEFT berfokus pada meridian energi tubuh, dengan melakukan tapping atau ketukan pada titik-titik tertentu sambil melibatkan aspek spiritual untuk memfasilitasi penyembuhan emosional (Marhamah & Gamayanti, 2021). Terapi ini tidak hanya membantu mengurangi gejala kecemasan secara signifikan, tetapi juga dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan spiritual dan emosional seseorang.

Method

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena sosial dalam konteks alamiahnya. Dalam penelitian kualitatif, data dikumpulkan melalui teknik observasi, wawancara, studi kasus, atau analisis dokumen, dan kemudian dianalisis secara deskriptif atau interpretatif. Studi kasus pada penelitian ini berupa analisis deskriptif yang terfokus pada kasus tertentu untuk diamati dan dianalisis secara mendalam.

Alat yang digunakan dalam pengambilan data dan intervensi meliputi pena, buku catatan, laporan hasil wawancara dan observasi, form sebelum dan sesudah diberikan terapi, Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), serta map plastik. Subjek penelitian ini adalah seorang perempuan berinisial N, berusia 20 tahun. Berdasarkan studi dokumentasi yang dilakukan di Fakultas Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang serta hasil asesmen yang dilakukan oleh peneliti, subjek didiagnosis mengalami gangguan kecemasan sedang. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan selama tiga sesi pertemuan, dengan rincian dua sesi untuk assesment dan satu sesi untuk intervensi. Assesment yang dilakukan meliputi observasi, wawancara, tes psikologi, dan studi dokumentasi.

Skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) merupakan suatu instrumen pengukuran yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan pada individu yang mungkin mengalami gangguan kecemasan. Skala ini terdiri dari 14 gejala yang sering terkait dengan kecemasan, seperti kegelisahan, ketegangan, dan gangguan tidur. Setiap gejala dievaluasi menggunakan skala Likert yang terdiri dari lima tingkat, dimulai dari 0 yang menunjukkan bahwa gejala tidak hadir hingga 4 yang menunjukkan bahwa gejala tersebut sangat parah.

Observasi dalam penelitian ini mencakup deskripsi lingkungan subjek, baik saat berkunjung ke Fakultas Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang maupun di lingkungan alamiah seperti tempat tinggal subjek. Wawancara dilakukan secara konseling menggunakan pedoman umum yang melibatkan subjek. Tujuannya adalah untuk memperoleh data yang lebih rinci mengenai kondisi subjek. Wawancara mendalam juga dilakukan untuk memahami psikopatologi dan riwayat hidup subjek.

Proses Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah teknik konseling yang menggabungkan aspek jasmani, psikis, dan spiritual manusia secara harmonis. Proses terapi SEFT terdiri atas tiga langkah utama.

1. **The Set Up:** Langkah ini menciptakan aliran energi yang tepat dan memastikan bahwa individu tidak memiliki perlawanan psikologis yang mengganggu aliran energi.
2. **The Tune In:** Langkah ini menggabungkan pikiran individu dengan rasa sakit yang dialami, dengan mengatakan kalimat berupa "Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah" atau kalimat lain yang sesuai. Proses ini dilakukan sambil mendalami perasaan hati dan berdo'a kepada Allah SWT dengan penuh kekhayusan.

3. The Tapping: Langkah ini melibatkan tapping (tap) pada berbagai titik pada tubuh, seperti bawah mulut, di bawah mata, dan di bawah telinga, sambil mengatakan kalimat-kalimat berupa "Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah" atau kalimat lain yang sesuai.

Adapun titik-titik untuk tapping pada terapi SEFT, yaitu pada bagian *Crown* (titik dibagian tengah kepala), *Side of Eye* (di atas tulang samping mata), *Eyebrow* (titik permulaan alis), *Under Eye* (2 cm dibawah kelopak mata), *Under Nose* (tepat di bawah hidung), *Chin* (di antara dagu dan bagian bawah bibir), *Collar Bone* (diujung tempat bertemunya tulang dada), *Under Arm* (di bawah ketiak sejajar dengan dada), *Bellow Nipple* (2,5 cm dibawah dada), *Inside of Hand* (di sekitar urat nadi tangan), *Outside of Hand* (di bagian luar pergelangan tangan), *Thumb* (ibu jari, di samping luar), *Indeks Finger* (jari telunjuk, di samping luar), *Middle Finger* (jari tengah, di samping luar), *Ring Finger* (jari manis, di samping luar), *Baby Finger* (jari kelingking, di samping luar), *Karete Chop* (di samping telapak tangan, dan *Gamut Spot* (di antara tulang jari manis dan kelingking).

Teknik ini dapat digunakan pada individu yang memiliki gangguan kecemasan yang kelelahan dalam melakukan banyak aktivitas, baik itu di konseling maupun sebagai teknik pendukung dalam layanan konseling. SEFT dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan, mempercepat proses pemulihan dan pengembangan, serta membantu individu dalam mengatasi permasalahan emosional, perilaku, dan Kesehatan . Waktu yang diperlukan untuk melakukan terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) berbeda-beda berdasarkan kebutuhan individu dan kondisi kesehatannya. Namun, umumnya sesi SEFT yang dilakukan pada pasien yang memiliki gangguan kecemasan yang kelelahan dalam melakukan banyak aktivitas berlangsung sekitar 10-15 menit (Nurjanah & Chodijah. 2022).

Results

Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara pertama, subjek berinisial N adalah seorang perempuan berusia 20 tahun, anak pertama dari tiga bersaudara. Saat ini, dia sedang berkuliah dan tinggal di Palembang. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal sebelum terapi, terungkap bahwa subjek berinisial N telah mengalami gangguan kecemasan sosial sejak masa remaja. Gangguan kecemasan sosial ditandai dengan kecemasan yang berlebihan atau takut terhadap situasi sosial di mana individu khawatir akan mendapatkan respon negatif, dievaluasi secara negatif, atau menjadi pusat perhatian orang lain.

Dari hasil wawancara dan observasi, Subjek mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, merasa cemas atau tidak nyaman dalam situasi-situasi tertentu, seperti berbicara di depan umum, bertemu orang baru, atau bahkan berpartisipasi dalam percakapan kelompok. Gangguan kecemasan sosial ini mungkin telah memengaruhi kehidupan sehari-hari Subjek.

Tabel 1

Kriteria diagnosis gangguan kecemasan social menurut DSM-V

No	Kriteria	Benar	Tidak	Gejala yang ada pada subjek
----	----------	-------	-------	-----------------------------

1	Kecemasan akan membuat kesalahan di depan orang lain dan merasa malu akibatnya.	✓	Subjek merasa sangat cemas jika membuat kesalahan di depan orang lain yang bisa membuat penderita merasa malu.
2	Kecemasan atau keengganan untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain.	✓	Subjek merasa sangat cemas untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang yang baru ia kenal.
3	Menghindari situasi-situasi yang berpotensi membuat penderita menjadi sorotan perhatian.	✓	Subjek selalu menjauhi situasi-situasi yang berpotensi membuat penderita menjadi sorotan perhatian jika tidak terlalu penting menurutnya.
4	Menghabiskan banyak waktu merenungkan dan mengevaluasi kelemahan diri sebelum menghadapi situasi tertentu.	✓	Subjek selalu merenungkan dan mengevaluasi kelemahan diri sebelum menghadapi situasi tertentu ketika sendirian di suatu ruangan.
5	Ketakutan bahwa orang lain akan menyadari betapa gugupnya penderita.	✓	Subjek merasa takut jika orang lain akan menyadari betapa gugupnya dirinya.
6	Menghindari kegiatan sosial seperti berkumpul dengan orang banyak.	✓	Subjek menghindari kegiatan sosial seperti berkumpul dengan orang banyak.
7	Berupaya menghindari tempat-tempat umum seperti pusat perbelanjaan.	✓	Berupaya menghindari tempat-tempat umum seperti pusat perbelanjaan.

Dari hasil tersebut, mungkin terlihat bahwa Subjek mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, merasa cemas atau tidak nyaman dalam situasi-situasi tertentu, seperti berbicara di depan umum, bertemu orang baru, atau bahkan berpartisipasi dalam percakapan kelompok. Gangguan kecemasan sosial ini mungkin telah memengaruhi kehidupan sehari-hari Subjek, termasuk prestasi akademiknya, hubungan sosialnya, dan kesejahteraan emosionalnya.

Berdasarkan dari hasil wawancara, subjek telah mengalami ejekan dari orang-orang dalam lingkungan dekatnya, yang menyebabkan perasaan sedih dan ketakutan. Pengalaman tersebut telah meninggalkan bekas yang membuatnya merasa gugup dan tidak percaya diri dalam melakukan hal-hal yang biasanya ia lakukan dengan keyakinan.

Subjek merasa bahwa beberapa orang memandangnya dengan prasangka buruk, tanpa alasan yang jelas. Subjek merasa bahwa prasangka buruk yang dialamatkan kepadanya mungkin disebabkan oleh ketidaktahuan atau persepsi yang salah, yang membuatnya merasa kebingungan

dan terkadang frustrasi. Bahkan saat melakukan presentasi, subjek juga merasa bahwa teman-temannya menilai dirinya dengan buruk atau menjelek-jelekkannya. Prasangka buruk yang dialamatkan kepadanya dapat membuat subjek merasa cemas dan khawatir akan bagaimana orang lain memandangnya, bahkan ketika ia tahu bahwa prasangka tersebut tidak beralasan.

Terkadang subjek juga cenderung memiliki pandangan negatif tentang dirinya sendiri. Hal ini menimbulkan keraguan dan ketidakpercayaan terhadap kemampuannya sendiri, serta dapat mempengaruhi cara ia memandang diri sendiri dalam berbagai situasi. Pandangan negatif yang kadang-kadang dimiliki subjek tentang dirinya sendiri dapat menciptakan lingkaran siklus di mana ia merasa kurang percaya diri dan cenderung mengasumsikan hal-hal yang buruk tentang dirinya sendiri tanpa alasan yang jelas.

Subjek selalu berupaya menghindari kontak mata saat berbicara dengan orang lain, bahkan saat melakukan presentasi di depan audiens. Kebiasaan ini mencerminkan rasa tidak nyaman atau kecemasan subjek terhadap interaksi sosial dan penilaian orang lain terhadapnya. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh kurangnya keyakinan diri atau rasa takut akan penilaian negatif, yang dapat mempengaruhi kemampuannya untuk berkomunikasi dengan efektif dan percaya diri.

Subjek selalu merasa khawatir dan cemas ketika berada di situasi di mana ia bisa membuat kesalahan di depan orang lain, termasuk teman-teman dekatnya. Hal ini menciptakan beban tambahan bagi subjek dalam interaksinya, karena ia menghindari kesalahan sebisa mungkin demi menjaga citra dirinya di hadapan orang lain.

Subjek merasa sulit untuk memulai percakapan atau merasa tidak nyaman ketika berinteraksi dengan orang baru. Kecenderungannya untuk merasa canggung atau tidak mampu menemukan topik pembicaraan yang tepat dapat membuatnya menarik diri dari situasi sosial yang melibatkan orang-orang yang belum dikenalnya.

Subjek sering kali mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokusnya ketika dia merasa cemas terhadap sesuatu. Kecemasan yang muncul dapat mengganggu kemampuannya untuk menahan perhatian pada tugas atau aktivitas yang sedang dilakukan. Misalnya, saat subjek sedang mencoba untuk belajar atau mengerjakan pekerjaan, kecemasan yang ada dapat menyebabkan pikirannya melayang-layang di antara berbagai kemungkinan hasil yang buruk atau konsekuensi yang negatif.

Subjek cenderung menghindari situasi sosial yang dianggapnya kurang penting atau tidak mendukung pertumbuhan pribadinya. Keterbatasan ini dapat menghambat kemungkinan subjek untuk menjalin hubungan baru atau memperluas jaringan sosialnya. Hal ini juga dapat menciptakan rasa keterasingan meski bersama temannya karena subjek cenderung membatasi interaksinya hanya pada situasi yang dianggapnya penting atau nyaman.

Sebelum menghadapi situasi sosial tertentu, subjek sering mengalami periode refleksi yang panjang di mana mereka memeriksa dan mengevaluasi kelemahan diri mereka. Ini bisa menjadi proses yang mendalam, di mana subjek menyelidiki aspek-aspek tertentu tentang diri mereka sendiri yang mungkin mempengaruhi interaksi sosial mereka. Periode ini mungkin dihabiskan untuk mempersiapkan diri secara mental dan emosional, atau bahkan sebagai cara untuk mengatasi kecemasan sosial yang mungkin mereka rasakan sebelum terlibat dalam situasi yang menuntut interaksi dengan orang lain.

Subjek sering kali dilanda perasaan cemas dan khawatir bahwa orang lain akan mengetahui bahwa ia sedang merasa gugup atau cemas. Ketakutan ini menciptakan tekanan tambahan bagi subjek dalam situasi sosial, karena ia berusaha keras untuk menyembunyikan atau menutupi gejala fisik atau emosional yang menunjukkan kegugupan. Hal ini mungkin membuat subjek merasa terjebak dalam siklus kecemasan, di mana upaya untuk menyembunyikan perasaannya hanya memperkuat ketegangan dan kekhawatiran lebih lanjut.

Subjek memiliki kecenderungan untuk menghindari keramaian seperti pusat perbelanjaan, bahkan ketika bersama teman-temannya, terutama jika tidak ada hal yang menyenangkan atau menarik di sana. Hal ini menunjukkan bahwa subjek merasa tidak nyaman atau terbebani dengan situasi sosial yang ramai dan berisik, bahkan ketika di lingkungan yang seharusnya menyenangkan seperti bersama teman-temannya. Keengganan ini mungkin disebabkan oleh kecemasan sosial atau preferensi pribadi subjek untuk lingkungan yang lebih tenang dan terkendali.

Hasil Setelah Terapi

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) secara signifikan efektif sebagai sarana untuk mengurangi gangguan kecemasan secara keseluruhan pada perempuan dewasa. Perubahan perilaku yang mencolok dari sebelum dan sesudah intervensi dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Sebelum intervensi:

- Skor total pada HARS adalah 30, menunjukkan tingkat kecemasan yang berat.
- Subjek sering mengalami cemas.
- Subjek merasa sangat cemas jika membuat kesalahan di hadapan orang lain, yang dapat menyebabkan perasaan malu.
- Kadang-kadang subjek merasa gelisah dan cemas tanpa alasan yang jelas.
- Subjek sering merenungkan dan mengevaluasi kelemahan diri sebelum menghadapi situasi tertentu saat berada sendirian di ruangan.
- Subjek merasa takut bahwa orang lain akan menyadari rasa gugupnya.

2. Setelah intervensi:

- Skor total pada HARS menurun menjadi 8, menunjukkan bahwa subjek tidak lagi mengalami kecemasan.
- Subjek lebih mampu bersyukur, ikhlas, dan pasrah dalam menghadapi masalah hidupnya.
- Subjek lebih mampu berpikir positif, menerima keadaan dengan bersyukur, dan ikhlas menjalani hidupnya. Subjek juga berusaha untuk memotivasi dirinya sendiri agar hidupnya lebih baik dan lebih menikmati.
- Subjek tidak lagi mudah gelisah dan cemas tanpa alasan yang jelas.
- Subjek lebih rileks dan mampu mengontrol emosinya.
- Subjek mampu mengatasi kecemasannya sehingga tingkat kecemasan yang dialaminya saat ini mereda.

Perubahan-perubahan ini menunjukkan bahwa Terapi SEFT dapat menjadi alat yang efektif dalam menangani gangguan kecemasan pada individu dewasa, membantu mereka mencapai

perubahan positif dalam perilaku dan kesejahteraan mental subjek.

Discussion

Dampak Dari Gangguan Kecemasan Sosial

Saat seseorang merasa cemas, sistem tubuh bekerja dengan meningkatkan aktivitas simpatis sebagai respons terhadap stres. Sistem saraf simpatis bekerja melalui aktivasi medula adrenal untuk meningkatkan pengeluaran epinephrine, norepinephrine, cortisol serta menurunkan nitric oxide. Keadaan tersebut akan menyebabkan perubahan respon tubuh seperti peningkatan denyut jantung, pernafasan, tekanan darah, aliran darah ke berbagai organ meningkat serta peningkatan metabolisme tubuh (Patimah et al., 2015).

Respon tubuh terhadap kecemasan adalah reaksi fisik tubuh terhadap ancaman dari luar, bila korteks otak menerima rangsang akan dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan hormon epinefrin (adrenalin) yang merangsang jantung dan pembuluh darah sehingga efeknya adalah nafas menjadi lebih dalam, nadi meningkat dan tekanan darah meningkat atau hipertensi (Singh et al., 2015 dalam Sawitri, 2018). Kecemasan akan menyebabkan respon tubuh yang akan mempengaruhi pikiran dan menyebabkan ketegangan otot (Nurfitriyani & Sugiyanto, 2022).

Jika seseorang mengalami kecemasan dalam menyesuaikan diri maka akan aktif saraf otonom (simpatis dan parasimpatis), saraf simpatis akan mengaktifkan proses tubuh, sedangkan sistem saraf parasimpatis akan meminimalkan respon tubuh yang dapat muncul ketika seseorang cemas (Khoirunnisa & Dian Kurniati, 2022). Respon tubuh terhadap cemas dapat berupa napas dan detak jantung menjadi cepat (Hidayah et al., 2021).

Berprasangka buruk terhadap orang lain berpotensi menciptakan siklus negatif di mana individu yang menjadi objek prasangka tersebut merasa cemas dan khawatir. Hal ini dapat mengakibatkan munculnya gejala-gejala gangguan kecemasan pada dirinya, mengganggu kesejahteraan mental dan emosionalnya (Brookman et al., 2023). Berdasarkan dari peninjauan sebelumnya, subjek juga pernah mengalami perlakuan prasangka buruk dari teman-temannya. Hal ini yang menyebabkan rasa cemas dan ketakutan bahwa orang lain akan menilai diri subjek dengan buruk.

Ejekan dapat menyebabkan gangguan kecemasan sosial pada individu yang menjadi korban, karena mereka merasa takut, gugup, dan cemas akan penilaian atau ejekan dari orang lain. Akibatnya, korban cenderung menghindari situasi-situasi sosial, yang dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial mereka dan memperparah kecemasan sosial yang dialami (Seprianto et al., 2023). Ini sama halnya yang terjadi pada subjek, karena ejekanlah akhirnya timbulnya rasa cemas yang menyebabkan subjek mengalami gangguan kecemasan sosial. Ejekan yang dialami oleh subjek dapat menjadi penyebab timbulnya rasa cemas, yang pada akhirnya menyebabkan gangguan kecemasan sosial.

Prasangka buruk terhadap diri sendiri adalah kondisi di mana seseorang memiliki pandangan negatif atau meragukan kemampuan, nilai, atau nilai dirinya sendiri. Ini bisa meliputi perasaan tidak berharga, merasa tidak pantas, atau memiliki keraguan yang berlebihan terhadap diri sendiri. Ini

dapat memicu timbulnya kecemasan yang berpotensi mengakibatkan gangguan kecemasan social pada individu yang mengalaminya (Dovchin, 2020).

Menahan diri untuk tidak menatap orang lain secara langsung bisa menjadi tanda dari gangguan kecemasan. Penyebabnya bisa melibatkan kekhawatiran tentang interaksi sosial atau rasa tidak nyaman dalam situasi social (Mogg et al., 2000). Gejala-gejala yang sama dapat terlihat pada diri subjek yang mengalami gangguan kecemasan. Subjek menunjukkan perilaku menahan diri untuk tidak menatap orang lain karena ketidaknyamanan atau kegelisahan yang nyata dalam situasi sosial atau interaksi interpersonal.

Rasa takut membuat kesalahan di depan orang lain yang dapat menyebabkan rasa malu pada orang yang terkena dampaknya dapat memicu kecemasan yang pada akhirnya bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan pada individu (Weeks et al., 2008). Subjek mengalami ketakutan membuat kesalahan di hadapan orang lain, yang kemudian menyebabkan rasa malu. Hal ini dapat merupakan gejala kecemasan yang dialami oleh subjek.

Salah satu gejala gangguan kecemasan adalah adanya ketakutan yang mendalam dalam berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang yang baru dikenal. Hal ini sering kali membuat individu merasa terisolasi dan sulit untuk menjalin hubungan sosial yang sehat (Zhiping & Shamala, 2013). Sama halnya subjek yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang baru, sehingga merasa cemas ketika harus berinteraksi dengan orang yang baru dikenal subjek.

Kecemasan memiliki potensi untuk mengganggu konsentrasi dan kinerja akademik seseorang. Ini berarti bahwa ketika individu merasa cemas atau khawatir secara berlebihan, fokusnya pada tugas-tugas akademik bisa menurun. Sebagai contoh, seorang siswa yang merasa cemas mungkin kesulitan untuk memusatkan perhatiannya saat belajar untuk ujian atau mengerjakan tugas, karena pikirannya terbagi antara kekhawatiran dan materi pelajaran yang harus dipelajari (Hasibuan & Rian, 2019).

Individu yang menghindari situasi-situasi yang mungkin menarik perhatian orang lain seringkali menunjukkan gejala gangguan kecemasan sosial. Mereka umumnya menghindari interaksi sosial, acara umum, atau situasi di mana mereka mungkin menjadi pusat perhatian, karena takut akan penilaian negatif atau evaluasi dari orang lain (Wells et al., 2016).

Individu yang menderita gangguan kecemasan sosial sering kali akan mengalami periode waktu yang panjang di mana mereka merenungkan dan mengevaluasi kelemahan diri sebelum menghadapi situasi sosial tertentu. Ini mungkin melibatkan pemikiran berulang tentang kemungkinan penolakan atau evaluasi negatif dari orang lain, yang dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan dan mengganggu kemampuan mereka untuk berinteraksi secara nyaman dalam situasi social (Sluis et al., 2017). Sama halnya subjek yang mengalami hal serupa cenderung terus-menerus merenungkan dan mengevaluasi kelemahan diri sebelum menghadapi situasi tertentu. Subjek mungkin mengalami siklus pemikiran negatif tentang diri mereka sendiri, seperti perasaan tidak kompeten atau takut akan penolakan, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk mengatasi situasi tersebut dengan percaya diri.

Individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial sering kali merasa cemas dan khawatir bahwa orang lain akan menyadari gejala kecemasan mereka, seperti gemetar, keringat berlebihan, atau sulit berbicara. Mereka mungkin merasa sangat terpapar dan takut akan dihakimi

atau diejek oleh orang lain karena ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan kecemasan tersebut (Gilbert et al., 2005). Seperti yang terjadi pada subjek. Jika ada orang lain yang mengetahui bahwa subjek gugup dan mengalami kecemasan akan dapat mengakibatkan terjadinya gejala fisik pada subjek. Seperti gemetar, keringat berlebihan, dan kesulitan berbicara.

Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan sosial akan cenderung menghindari keramaian seperti pusat perbelanjaan. Mereka mungkin merasa tidak nyaman atau takut akan interaksi sosial yang terjadi di tempat-tempat tersebut, sehingga mereka berupaya untuk menjauhinya (Holmberg et al., 2020). Subjek juga mengalami hal serupa, di mana subjek berupaya untuk menghindari tempat-tempat yang ramai.

Manfaat Terapi SEFT

Ketukan tubuh bisa membantu menenangkan pikiran adalah melalui aktivitas seperti pijat atau tapping (teknik pengetukkan). Ketukan lembut pada tubuh dapat merangsang sistem saraf otonom, yang mengendalikan respon "resting and digesting" dalam tubuh. Menenangkan diri dengan ketukan tubuh dapat membantu menurunkan tingkat hormon stres seperti kortisol, serta meningkatkan pelepasan hormon-hormon yang membuat kita merasa nyaman, seperti endorfin (König et al., 2019)

Menstimulasi area tertentu di tubuh melalui teknik mengetuk atau memijat memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan sirkulasi darah. Proses ini berperan penting dalam memperbaiki aliran darah ke jaringan dan organ tubuh. Seiring dengan meningkatnya sirkulasi darah, nutrisi dan oksigen dapat lebih efisien disalurkan ke seluruh tubuh, membantu dalam proses penyembuhan cedera dengan mempercepat regenerasi jaringan dan mengurangi pembengkakan. Selain itu, tindakan ini juga dapat mengurangi kekakuan otot, memungkinkan rentang gerak yang lebih besar, dan mengurangi ketegangan yang mungkin terjadi pada tubuh (Wong et al., 1997). Dengan demikian, praktik mengetuk atau memijat tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berdampak positif pada kesejahteraan secara keseluruhan dengan mengurangi tingkat stres dan meningkatkan perasaan relaksasi.

Mengatasi stres dan kecemasan dapat dilakukan dengan metode sederhana seperti mengetuk atau memijat tubuh secara lembut. Teknik ini, yang melibatkan sentuhan pelan dan halus, mampu merangsang produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah hormon yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan pemicu perasaan bahagia, sehingga dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Bauman & Melnyk, 1994). Dengan demikian, praktik mengetuk atau memijat tubuh tidak hanya memberikan kenyamanan fisik, tetapi juga berkontribusi pada keseimbangan mental dan emosional.

Terapi SEFT telah ditunjukkan memiliki efek positif dalam mengurangi tingkat kecemasan sosial, misalnya mengurangi tingkat kecemasan dengan menghilangkan energi negatif yang ada dalam individu dan menggantikannya dengan energi positif. Melalui teknik ini, energi negatif yang mungkin menyebabkan kecemasan diproses dan dibebaskan, sementara energi positif yang mempromosikan ketenangan dan kestabilan mental digerakkan ke dalam diri individu. Dengan demikian, SEFT tidak hanya bertujuan untuk mengurangi gejala-gejala kecemasan secara langsung, tetapi juga untuk menciptakan perubahan dalam persepsi dan respons individu terhadap situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan. Dengan menggantikan energi negatif dengan energi positif,

individu mungkin merasa lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan percaya diri (Nasution et al., 2020).

Melalui terapi SEFT, potensi untuk mengurangi kecemasan terletak pada kemampuannya untuk meredakan energi negatif dan menggantinya dengan energi positif. Proses ini bertujuan untuk menyeimbangkan keadaan mental dan emosional individu, menciptakan rasa ketenangan dan kedamaian batin. Dengan meredakan energi negatif yang mungkin menyebabkan kecemasan, dan menggantikannya dengan energi positif yang mempromosikan kesejahteraan, SEFT memberikan dukungan bagi individu untuk mengatasi kecemasan dengan lebih efektif. Dengan demikian, terapi SEFT tidak hanya menargetkan gejala-gejala kecemasan secara langsung, tetapi juga bertujuan untuk menciptakan perubahan yang lebih mendalam dalam pikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap kehidupan mereka.

Conclusion

Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menunjukkan potensi yang kuat dalam mengatasi gangguan kecemasan. Melalui terapi yang menggabungkan aspek spiritual, emosional, dan energi, SEFT bertujuan untuk meredakan energi negatif yang terkait dengan kecemasan dan menggantikannya dengan energi positif yang mempromosikan kesejahteraan mental. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa SEFT dapat menghasilkan perubahan yang signifikan dalam perilaku individu yang mengalami kecemasan, termasuk penurunan skor pada skala penilaian kecemasan dan peningkatan dalam kemampuan individu untuk mengatasi stres dan ketegangan secara efektif. Dengan demikian, SEFT tidak hanya menasar pada gejala-gejala kecemasan secara langsung, tetapi juga memberikan dampak yang lebih mendalam dalam membantu individu mencapai keseimbangan mental dan emosional yang lebih baik.

Melalui terapi SEFT, individu diberikan alat untuk menemukan ketenangan batin dan mengatasi ketidakpastian yang seringkali menjadi pemicu kecemasan. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik, serta membantu mereka merespons situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan dengan lebih tenang dan penuh keyakinan. Dengan fokus pada pengaturan energi dan pertumbuhan spiritual, SEFT menawarkan solusi yang holistik untuk mengatasi gangguan kecemasan, tidak hanya dalam mengurangi gejala-gejalanya tetapi juga dalam menambah kesejahteraan dan keseluruhan individu. Sebagai hasilnya, terapi SEFT dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu individu meraih kualitas hidup yang lebih baik dan menjalani kehidupan yang lebih sejahtera secara mental dan emosional.

References

- Arroll, B., & Kendrick, T. (2018). Definition of Anxiety. In *Primary Care Mental Health*. Bateson, M., Brilot, B., & Nettle, D. (2011). Anxiety: An evolutionary approach. In *Canadian Journal of Psychiatry* (Vol. 56, Issue 12). <https://doi.org/10.1177/070674371105601202>
- Bauman, W., & Melnyk, W. T. (1994). A controlled comparison of eye movements and finger tapping in the treatment of test anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental*

- Psychiatry*, 25(1). [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(94\)90060-4](https://doi.org/10.1016/0005-7916(94)90060-4)
- Beidel, D. C., Rao, P. A., Scharfstein, L., Wong, N., & Alfano, C. A. (2010). Social skills and social phobia: An investigation of DSM-IV subtypes. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10). <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.005>
- Bekker, M. H. J., & van Mens-Verhulst, J. (2007). Anxiety Disorders: Sex Differences in Prevalence, Degree, and Background, But Gender-Neutral Treatment. *Gender Medicine*, 4(SUPPL. 2). [https://doi.org/10.1016/S1550-8579\(07\)80057-X](https://doi.org/10.1016/S1550-8579(07)80057-X)
- Brookman, R., Bird, F., Harris, C. B., & Grant, K. A. (2023). Social Anxiety Disorder: Associations with Peer-Liking, Discrimination, and Prejudicial Feelings in Early Adolescent Girls. *Child Psychiatry and Human Development*, 54(5). <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01336-5>
- Caba, A., & Kurniati Zainuddin. (2023). Hubungan antara Sense of Humor dengan Makna Hidup pada Remaja Putus Sekolah. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 5(1). <https://doi.org/10.35905/ijic.v5i1.3546>
- Dewi, I. P., & Fauziah, D.-. (2018). Pengaruh Terapi Seft Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna Napza. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.1094>
- Dovchin, S. (2020). The psychological damages of linguistic racism and international students in Australia. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, 23(7). <https://doi.org/10.1080/13670050.2020.1759504>
- Fitria, A., Santoso, G., Rantina, M., & Asbari, M. (2023). Mengapa Seseorang Memilih Perilaku Nolep. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(3).
- Gilbert, P., Boxall, M., Cheung, M., & Irons, C. (2005). The relation of paranoid ideation and social anxiety in a mixed clinical population. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12(2). <https://doi.org/10.1002/cpp.438>
- Gruda, D., & Hasan, S. (2019). Feeling anxious? Perceiving anxiety in tweets using machine learning. *Computers in Human Behavior*, 98. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.020>
- Hapsari, M. I., & Hasanat, N. U. (2010). Efektivitas pelatihan keterampilan sosial pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial. *Psycho Idea*, 8(1).
- Hasibuan, S., & Rian, T. (2019). Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan terhadap Indeks Prestasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 11(3).
- Hidayah, N., Mujur Rose, M., & Nasron, N. (2021). Rancang Bangun Alat Pendeteksi Tingkat Stress Pada Manusia Berbasis Arduino Uno. *PROtek: Jurnal Ilmiah Teknik Elektro*, 8(1). <https://doi.org/10.33387/protk.v8i1.2240>
- Hidayat, D., Ingkiriwang, E., Asnawi, E., Andri, Widya, R. S., & Susanto, D. H. (2010). Penggunaan Metode Dua Menit (M2M) dalam Menentukan Prevalensi Gangguan Jiwa di Pelayanan Primer. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 60(10).
- Holmberg, T. T., Eriksen, T. L., Petersen, R., Frederiksen, N. N., Damgaard-Sørensen, U., & Lichtenstein, M. B. (2020). Social Anxiety Can Be Triggered by 360-Degree Videos in Virtual Reality: A Pilot Study Exploring Fear of Shopping. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(7). <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0295>
- Khoirunnisa, S., & Dian Kurniati, F. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian

- Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1). <https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2799>
- König, N., Steber, S., Seebacher, J., von Prittwitz, Q., Bliem, H. R., & Rossi, S. (2019). How therapeutic tapping can alter neural correlates of emotional prosody processing in anxiety. *Brain Sciences*, 9(8). <https://doi.org/10.3390/brainsci9080206>
- Krisnawardhani, K. K., & Noviekayati, I. (2021). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Meredakan Gangguan Cemas Menyeluruh pada Subjek Dewasa. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(5). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i5.1263>
- Marhamah, A., & Gamayanti, W. (2021). Pengaruh Terapi Seft Terhadap Kecemasan Para Remaja Desa Cipendawa di Era Pandemi Covid 19. *Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(26).
- Mukholil, M. (2018). Kecemasan dalam Proses Belajar. *Eksponen*, 8(1), 1-8.
- Mogg, K., Millar, N., & Bradley, B. P. (2000). Biases in eye movements to threatening facial expressions in generalized anxiety disorder and depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(4). <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.4.695>
- Nasution, R. M., Effendi, Z., & Hikayati. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Payudara. *Seminar Nasional Keperawatan*, 6(1).
- Nurfitriyani, E., & Sugiyanto, E. P. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2). <https://doi.org/10.33655/mak.v6i2.133>
- Nurjanah, D. S., Chodijah. S., Nurhazizah, A. (2022). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Melepaskan Emosi Negatif Pada Remaja. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati.
- Patimah, I., S, S., & Nuraeni, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jkp.v3i1.95>
- Permatasari, R., Asrifin, M., & Padilah, R. (2021). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1).
- Prabowo, R. K. (2019). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Jantung. *Indonesian Journal of Health Development*, 1(2).
- Rahman, A. (2020). Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Tarbawi*, 5(1).
- Sarimunadi, W., Carolin, B. T., & Lubis, R. (2021). TERAPI SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) UNTUK MENGHADAPI KECEMASAN DALAM PERSALINAN. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1). <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.3146>
- Sawitri, E. (2018). HUBUNGAN SPIRITUALITAS DENGAN KECEMASAN PADA LANSIA. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2). <https://doi.org/10.61902/motorik.v13i2.16>
- Seprianto, Defriansyah, Hartini, & Azwar, B. (2023). PENINGKATAN KETERAMPILAN SOSIAL MELALUI PENDEKATAN KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL PADA

REMAJA DENGAN GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL SAAT BERBICARA DI DEPAN KELAS DI SMPIT ANNINDA' LUBUK LINGGAU1. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(5).

- Sluis, R. A., Boschen, M. J., Neumann, D. L., & Murphy, K. (2017). Repetitive Negative Thinking in Social Anxiety Disorder 1: Anticipatory Processing. *Psychopathology Review*, 4(3). <https://doi.org/10.5127/pr.045516>
- Sofiyyah., & Sovitriana, R. (2021). Studi Kasus Gangguan Kecemasan Umum Warga Binaan Wanita di Lapas Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 1(1).
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L., & Norton, P. J. (2008). Exploring the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3). <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.04.009>
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (2016). Social Phobia: The Role of In-Situation Safety Behaviors in Maintaining Anxiety and Negative Beliefs – Republished Article. *Behavior Therapy*, 47(5). <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.08.010>
- Wen, Z., Seo, J., Pace-Schott, E. F., & Milad, M. R. (2022). Abnormal dynamic functional connectivity during fear extinction learning in PTSD and anxiety disorders. *Molecular Psychiatry*, 27(4). <https://doi.org/10.1038/s41380-022-01462-5>
- Wilding, Cristinedan & Milne, Milne. (2013). *Cognitive Behavioural Therapy*. Jakarta: PT Indeks.
- Wong, E. C., Buxton, R. B., & Frank, L. R. (1997). Implementation of quantitative perfusion imaging techniques for functional brain mapping using pulsed arterial spin labeling. *NMR in Biomedicine*, 10(4–5). [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1492\(199706/08\)10:4/5<237::AID-NBM475>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1492(199706/08)10:4/5<237::AID-NBM475>3.0.CO;2-X)
- Zhiping, D., & Shamala, P. (2013). Anxiety of Speaking English in Class Among International Students in a Malaysian University. *International Journal of Education and Research*, 1(11).