

Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi *Seft* pada Remaja di SMAN 14 Samarinda

Iwan Samsugito, Ayu Ninda Putri

ABSTRAK

Latar belakang: Stres adalah respon tubuh seseorang sebagai reaksi terhadap tuntutan dari luar yang dianggap berbahaya. Setiap orang akan mengalami tingkat stres yang berbeda-beda sesuai persepsi terhadap masalah yg di alami. Remaja awal adalah usia yang sangat rentan mengalami stres, yaitu berusia 12/13 sampai 17/18 tahun. Pada usia ini emosi tidak stabil, membingungkan status, banyak masalah yang dihadapi. Metode yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres adalah terapi *Spiritual Freedom Technique* (SEFT). Terapi *Spiritual Freedom Technique* (SEFT) adalah terapi yang menggabungkan unsur psikologis dan spiritual. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah terapi SEFT pada remaja di SMAN 14 Samarinda. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus di SMAN 14 Samarinda dari 6-10 Mei 2019. Instrumen penelitian ini menggunakan skala DASS dan pedoman wawancara. Terdapat 4 responden dalam penelitian ini. **Hasil penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi SEFT. Sebelum terapi SEFT 1 responden mengalami stres berat, 3 responden mengalami stres sedang. Setelah terapi SEFT 1 responden mengalami stres sedang dan 3 responden tidak mengalami stres. **Kesimpulan dan Saran:** Terapi SEFT dapat menurunkan tingkat stres pada remaja di SMAN 14 Samarinda. Perlunya guru dan murid dapat menguasai teknik SEFT agar dapat menerapi diri sendiri atau guru pada murid
Kata Kunci : Stress, Terapi SEFT, Remaja

ABSTRACT

Background: Stress is the response of a person's body as a reaction to external demands that are considered dangerous. Each person will increase the level of stress that is different according to the perception of problems that occur naturally. Early adolescence is an extensive age experiencing stress, which is aged 12/13 to 17/18 years. At this age, the emotions are unstable, free status, many problems are issued. The method used to reduce stress levels is the therapy of the *Spiritual Freedom Technique* (SEFT). *Spiritual Freedom Technique* (SEFT) therapy is a therapy that combines psychological and spiritual elements. The purpose of this study was to describe the description of stress levels before and after SEFT therapy in adolescents at SMAN 14 Samarinda. **Method:** This study uses a descriptive design with a case study approach at SMAN 14 Samarinda from 6-10 May 2019. The instrument of this study uses the DASS scale and interview guidelines. There were four respondents in this study. **Results:** The results showed that there was a decrease in stress levels before and after SEFT therapy. Before SEFT therapy, 1 participant experience severe stress and 3 participants experience moderate stress. After SEFT therapy, 1 participant experience moderate stress and 3 participants do not experience stress. **Conclusion and suggestion:** SEFT therapy can reduce stress levels in adolescents at SMAN 14 Samarinda. The need for teachers and students to master SEFT in order to be able to treat themselves or the teacher to students.

Keywords: Stress, SEFT Therapy, Adolescents

Affiliasi penulis : 1. Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman, 2. Mahasiswa D3 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman

Korespondensi : Iwan Samsugito, e-mail : 1556iwan@gmail.com
Telp: 081322991165

PENDAHULUAN

Memasuki masa remaja yaitu masa peralihan, dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Usia remaja berlangsung antara

umur 12 tahun sampai 21 tahun. Pada masa ini, remaja belum memiliki konsep diri yang jelas, sehingga mereka mengikuti sosok-sosok yang menjadi panutan mereka, seperti orang tua, teman atau artis yang mereka idolakan untuk mencari jati diri mereka. Hal ini dikarenakan pengaruh masa kanak-kanaknya yang belum hilang

dari jiwanya. Masa remaja menurut Mappiare (1982) dalam Ali dkk (2012), berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu remaja awal berusia 12/13 tahun sampai 17/18 tahun, dan remaja akhir berusia 17/18 tahun sampai 21/22 tahun. Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah atau kuliah

Remaja adalah seorang individu yang baru beranjak dewasa dan baru mengenal mana yang benar dan mana yang salah, mengenal lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial. Remaja saat ini dituntut harus siap dan mampu dalam menghadapi tuntutan hidup dan pergaulan (Jannah, 2016). Menurut data kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 remaja usia 12 sampai 19 tahun di Indonesia berjumlah 22.212.881 jiwa dan berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota samarinda pada tahun 2016 remaja usia 15 sampai 19 tahun berjumlah 79.730 jiwa

Usia remaja adalah usia kritis dalam kehidupan karena peralihan dari masa anak – anak menuju masa dewasa sehingga sering mencari jati diri dengan mencoba gaya hidup yang sesuai sehingga ini merupakan stresor bagi remaja.

Stres merupakan kondisi dinamis yang selalu terjadi pada manusia jika disikapi negatif maka dapat menghasilkan

sesuatu yang negatif namun jika disikapi positif maka menghasilkan yang positif dan memicu pertumbuhan mental, sosial dan spiritual yang baik. Stres adalah suatu respon tubuh seseorang yang timbul sebagai reaksi terhadap adanya tuntutan eksternal yang dianggap berbahaya atau mengancam dirinya (Legiran dkk, 2015)

Prevalensi kejadian stres, kecemasan dan depresi pada remaja berumur 15 tahun ke atas sebesar 6 % (Risksedas, 2013). Faktor yang menyebabkan tingginya emosi remaja karena adanya tekanan sosial, menghadapi kondisi dan lingkungan baru, dan kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan dan lingkungan baru tersebut (Nurihsan dkk, 2011)

Remaja harus dapat mengatasi stres yang dialaminya sehingga tidak berkepanjangan yang dapat menyebabkan terganggunya produktifitas masa remaja bahkan melakukan penyelesaian masalah secara negatif. Banyak cara untuk menyelesaikan stres, satu diantaranya adalah Metode *Spiritual Emotional Freedom Teqnique (SEFT)*. SEFT merupakan teknik penggabungan aspek spiritual dan energi psikologi tubuh untuk mengatasi masalah emosi dengan cara mengetuk 18 titik di jalur meridian tubuh untuk mengatasi gangguan energi yang menyebabkan emosi negatif (Zainuddin, FA.2010)

SEFT menetralsir kembali gangguan energi dalam tubuh akibat

aliran energi yang tersumbat di beberapa titik kunci di tubuh kita yang harus dibebaskan hingga mengalir lagi karena di setiap ujung jari kita merupakan saluran masuk dan keluarnya energi atau dalam istilah ilmu akupunktur disebut meridian (energy channel) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh kita serta dan emosi yang berkaitan.

Menurut hasil penelitian Adawiyah *dkk* (2016), tentang terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren, dihasilkan *SEFT* dinilai efektif menurunkan stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. Kelompok eksperimen nilai $Z = -3.141$ dan $P = 0.002$ ($p < 0.05$)

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 2 Maret 2019 di SMAN 14 Samarinda dengan wawancara terhadap 5 siswa didapatkan hasil, selama seminggu belakangan ini mereka sering merasa marah pada hal-hal sepele, bereaksi berlebihan terhadap situasi, sulit untuk bersantai, mudah merasa kesal, mudah tersinggung pada hal sepele, susah beristirahat, dan kadang-kadang merasa gelisah

Berdasarkan uraian di atas diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menggambarkan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi SEFT pada pelajar di SMA 14 Samarinda.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah terapi SEFT pada remaja di SMAN 14. Tujuan khusus penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat stres sebelum dan sesudah terapi SEFT pada pelajar di SMA 14 Samarinda
2. Untuk mengetahui gambaran pemberian terapi SEFT pada pelajar di SMA 14 Samarinda

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Creswell (2013) dalam Afiyanti *dkk* (2014), studi kasus adalah satu diantara pendekatan kualitatif yang mempelajari fenomena khusus yang terjadi saat ini

Jumlah responden sebanyak 4 orang dari 7 pelajar yang mengalami kecemasan, 3 pelajar tidak bersedia menjadi responden. ini sudah memenuhi syarat menurut Charmaz (2006) dalam Afiyanti *dkk* (2014), menyatakan rentang jumlah sampel untuk studi kasus dalam satu studi tunggal berjumlah 4 sampai 5 sampel. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dengan kriteria

a. inklusi :

1. Pelajar kelas XI IPS-1
2. Pelajar dengan stress tingkat sedang sampai berat

b. kriteria eksklusi

1. pelajar yang tidak bersedia menjadi responden

2. pelajar yang tidak hadir

Penelitian dilakukan di SMA 14 Samarinda, hari pertama dilakukan pengukuran tingkat stress dan wawancara keluhan responden. Hari ke 2 - 4 dilakukan terapi SEFT dan dihari ke 5 dilakukan pengukuran tingkat stres dan wawancara. Untuk mengukur tingkat stres menggunakan Quesioner DASS. Dengan standar.

Tabel 1 Tingkat Stres

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stress
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Berat	21-27	15-19	26-33
Sangat Berat	>28	>20	>34

HASIL PENELITIAN

Dari 4 responden diperoleh data sebagai berikut :

- a. Responden 1: Inisial N, usia 16 tahun, jenis kelamin perempuan mengalami stres berat
- b. Responden 2 : inisial P, usia 16 tahun, jenis kelamin perempuan mengalami stres sedang
- c. Responden 3 : inisial N, usia 16 tahun, jenis kelamin perempuan mengalami stres sedang
- d. Responden 4 : inisial A, usia 16 tahun, jenis kelamin perempuan mengalami stres sedang

Tabel 2 Gambaran tingkat stres dan hasil wawancara sebelum terapi SEFT pelajar SMA 14 Samarinda

Respon den	Tingkat stres (nilai)	Hasil wawancara
1	Berat (27)	responden merasakan sering pusing, sulit untuk berkonsentrasi saat belajar, emosi selalu berubah-ubah, tidur terganggu karena hapalan untuk lomba cerdas cermat, dan cepat merasa lelah tanpa aktivitas yang berat. Jantung sering berdetak kencang secara tiba-tiba, cepat merasa bosan, dan prestasi menurun.
2	Sedang (21)	Merasakan sering pusing, mudah sesak napas dan merasa tegang karena emosi yang labil. Susah tidur, tidur selalu tengah malam, dan nafsu makan menurun.
3	Sedang (19)	sering merasa semangat saat melakukan aktivitas, tetapi saat di tengah-tengah aktivitas responden merasa cepat lelah, kurang tidur. Kadang merasakan napas kurang plong namun jika mengalami stres, akan dibawa santai.
4	Sedang (19)	Merasa lemas dan kurang semangat saat beraktivitas di sekolah, mudah marah. cepat bosan dan ingin segera pulang kerumah.

Tabel 3 Gambaran tingkat stres dan hasil wawancara setelah terapi SEFT pelajar SMA 14 Samarinda

Resp onden	Tingkat stres (nilai)	Hasil wawancara
1	Sedang (21)	mengatakan badan terasa sedikit rileks, perasaan sedikit tenang, beban yang dialami sedikit berkurang
2	Normal (7)	mengatakan badan terasa segar, lebih semangat saat beraktivitas, beban langsung menghilang, perasaan lebih tenang dan menerima keadaan yang terjadi
3	Normal (7)	mengatakan badan terasa ringan, sangat rileks, pikiran tenang dan lebih konsentrasi saat belajar daripada sebelumnya
4	Normal (3)	mengatakan badan lebih ringan dan rileks, lebih semangat saat disekolah

PEMBAHASAN

1. Gambaran tingkat stres responden sebelum dan sesudah terapi *SEFT*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 4 responden kelas XI IPS-1 di SMAN 14 Samarinda, maka dapat diketahui 1 responden mengalami stres tingkat berat, 3 responden mengalami stres tingkat sedang. Selain diperoleh data dari kuisioner DASS, penelitian ini juga didukung oleh hasil data sekunder yang berupa wawancara terkait stres. Hasil tersebut diketahui terdapat responden yang mengalami tingkat stres sedang mengatakan stres adalah tekanan, dikarenakan trauma saat masa lalu, tugas sekolah yang banyak. Responden yang mengalami stres berat mengatakan stres adalah beban mengikuti lomba sehingga tugas sekolah menumpuk dan tidak ada toleransi dari guru-guru.

Berdasarkan hasil skala DASS 4 responden mengalami tingkat stres yang berbeda-beda. Tingkat stres yang berbeda-beda pada responden sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Donsu (2017). Menurut Donsu (2017) Individu yang mengalami stres dapat didefinisikan tingkat berat ringannya dengan meninjau seberapa banyak respon negatif individu dari munculnya reaksi-reaksi psikologis maupun fisiologis sebagai dampak dari stres. Menurut Priyoto (2014),

Berdasarkan gejalanya, stres dibagi menjadi tiga tingkat yaitu, stres ringan, sedang dan berat.

Pada responden yang mengalami stres sedang merasakan sering pusing, mudah sesak napas dan merasa tegang karena emosi yang labil. Dampak yang dialaminya susah untuk tidur, tidur selalu tengah malam dan nafsu makan menurun. Pada responden yang

mengalami stres berat merasakan sering pusing, sulit untuk berkonsentrasi saat belajar, emosi selalu berubah-ubah, tidur terganggu dan cepat merasa lelah tanpa aktivitas yang berat. Dampak yang dialaminya jantung sering berdetak kencang secara tiba-tiba, cepat merasa bosan dan prestasi menurun.

Berdasarkan hasil wawancara mengenai gejala stres yang dialami responden sesuai dengan teori yang dipaparkan Priyoto (2014), yang menjelaskan gejala dan dampak sesuai dengan tingkat stres. Pada stres tingkat sedang ciri-cirinya sakit perut, mules, otot-otot merasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur dan badan terasa ringan. Pada stres tingkat berat ciri-cirinya yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem pencernaan meningkat, dan perasaan takut. Adapun dampak yang dialami otot tertentu mengencang atau melemah, pening, tegang otot, rasa bosan, dan manakala stres menjadi distress, prestasi belajar menurun.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada responden kelas XI IPS-1 di SMAN 14 Samarinda, dapat diketahui bahwa setelah mendapatkan perlakuan terapi *SEFT*, terdapat penurunan tingkat stres pada semua responden. 1 responden stres tingkat sedang dan 3 responden tidak mengalami stres atau normal. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui penurunan tingkat stres setelah terapi *SEFT*. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Adawiyah *dkk* (2016) yang berjudul Terapi *Spiritual Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren. Menurut Zainuddin A.F. (2010), didalam tubuh terdapat

energi elektrik yang mengalir dalam sistem saraf kita. Jika aliran energi ini terhambat atau kacau, maka timbullah gangguan emosi atau penyakit fisik. Titik-titik di sepanjang 12 jalur utama berperan sangat penting untuk penyembuhan pasien.

Pada terapi *SEFT* terdapat 18 titik utama yang mewakili 12 jalur utama meridian. Terapi *SEFT* dapat digunakan untuk mempelancar aliran energi dalam tubuh dengan cara mengetuk titik-titik pada jalur meridian yang ada di tubuh, sehingga aliran energi yang terhambat dapat lancar kembali.

2. Gambaran terapi *SEFT* pada responden

Berdasarkan hasil skala DASS sebelum dan sesudah dapat diketahui terjadi penurunan tingkat stres pada semua responden. Terapi *SEFT*, terjadi menjadi 3 tahap pelaksanaan. Tahap 1 yaitu *The Set-Up*, tahap 2 yaitu *The Tune-In*, tahap 3 yaitu *The Tapping*.

Pada saat proses *The Set-Up* responden 1 mengatakan kurang khusyu, dikarenakan saat memejamkan mata dan mengucapkan kalimat ajaib "Ya Allah, apapun masalah saya, saya pasrah dan ikhlas" teringat akan hapalan untuk lomba, sehingga hanya mengucapkan sekali pada saat proses *The Set-Up* dan tidak berefek pada perasaan responden. Pada hari kedua dan ketiga, responden 1 mengatakan khusyu saat mengucapkan kalimat ajaib, dan setelah terapi badan menjadi ringan, perasaan lebih rileks dan hati menjadi tenang. Pada responden 2, 3, 4 mengatakan saat proses *The Set-Up* ketika memejamkan mata dan mengucapkan kalimat ajaib sangat khusyu dan pasrah kepada Allah, dan setelah terapi ketiga responden mengatakan badan menjadi ringan, lebih

rileks, lebih semangat, pikiran menjadi tenang dan hati menjadi adem. *The Sut-Up* bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralsir "*Psychological Reversal*" atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif), aplikasi meditasi dan reframing. kurang khusyu saat mengucapkan kalimat *set-up* dan kurang spesifiknya bisa mengakibatkan *SEFT* kurang efektif, bahkan dalam beberapa kasus efeknya malah kebalikan dari yang diinginkan (Zainuddin, A.F 2010).

Selanjutnya perubahan dari dua tahapan yaitu *the tune in* dan *the tapping*. Berdasarkan hasil observasi pada saat pelaksanaan *the tune in* yang dibantu oleh peneliti dengan mengetuk titik meridian, responden 1, 2, 3 dan 4 lebih rileks, badan tidak tegang dan berdasarkan hasil wawancara beberapa responden meluapkan semua masalah yang mereka alami.

Pada tahap ini responden selalu mengulang kata ikhlas dan pasrah terhadap masalah yang mereka alami, sehingga responden lebih menerima peristiwa yang terjadi dengan lapang dada. Tahapan *Tune In* yakni merasakan emosi masalah yang dialami, kemudian pikiran kita mengarahkan ketempat rasa sakit/emosi yang dirasakan. Tahap ini merupakan bagian dari *Self Hypnotherapy* untuk menghapus memori yang ada di alam bawah sadar kita yang menjadi penyebab energi negatif yang dialami (Budianto, 2015).

Selanjutnya tahapan terakhir yaitu *The Tapping* dengan mengetuk ringan pada 18 titik bagian tubuh dengan menggunakan dua jari. Pada tahapan ini bagian yang diketuk ringan beberapa kali akan berdampak ternetralsirnya

gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Budianto, 2015). Semua responden mengatakan saat proses *the tapping* badan mereka lebih ringan, dan lebih semangat saat beraktivitas.

Peneliti juga melakukan wawancara mengenai terapi *SEFT*. Responden mengatakan banyak perubahan yang didapatkan dan dirasakan setelah dilakukan terapi *SEFT* selama 3 hari berturut turut terutama pada pikiran mereka dan merasa lebih ringan dan rileks. Setelah mendapatkan terapi *SEFT* selama 3 hari berturut-turut saat tahapan *the tune in* dan *the tapping*, responden 1 dan 2 menyatakan bahwa dirinya mampu meluapkan emosi yang mereka rasakan, sehingga merasa tenang, lebih rileks, beban berkurang dan menerima keadaan yang terjadi.

Perubahan tersebut juga dirasakan oleh responden 3 dan 4, setelah dilakukan terapi *SEFT* responden lebih semangat saat beraktivitas dan lebih yakin dengan takdir yang Allah SWT berikan. Responden 1, 2, 3, 4 mengatakan bahwa mereka lebih pasrah dan menerima keadaan yang dialaminya. Begitupun dengan masalah-masalah yang mereka miliki, mereka akan menyerahkan kepada Allah SWT, karena mereka meyakini hanya kepada Allah masalah akan selesai. Hal ini menunjukkan bahwa responden mulai sadar akan sisi spiritual bisa membantu dirinya, sehingga merasa lebih tenang, lebih rileks, dan lebih berpikir positif. Keyakinan spiritual yang dimiliki Responden akan memberikan rasa tenang dan harapan positif, sehingga diharapkan dapat menurunkan stres yang dialaminya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan terapi *SEFT* terdapat penurunan tingkat stres pada semua responden kelas XI-IPS-1 yang mengalami stres di SMAN 14 Samarinda. Perubahan yang terjadi secara fisiologis dan psikologis yang dirasakan oleh setiap responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan

1. Sebelum dilakukan terapi *SEFT* responden 1 mengalami tingkat stres berat dan responden 2, 3 dan 4 mengalami stres sedang.
2. Setelah dilakukan terapi *SEFT* selama 3 hari berturut turut terjadi penurunan tingkat stres. Responden 1 dari berat menjadi sedang dan responden 2, 3 dan 4 menurun dari sedang menjadi normal
3. Berdasarkan hasil wawancara setelah terapi *SEFT* semua responden merasakan badan menjadi ringan, lebih rileks, perasaan tenang, tidak ada beban, lebih semangat saat beraktivitas, dan lebih menerima setiap keadaan yang terjadi.

SARAN

1. Bagi responden
Diharapkan Responden dapat mengatasi stres dengan terapi *SEFT*
2. Bagi sekolah
Guru BK diikutkan dalam pelatihan *SEFT* agar dapat mengatasi masalah stres pada siswa
3. Bagi peneliti selanjutnya.
Melakukan penelitian dengan responden lebih banyak

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntika Nurihsan, M. (2011). *Dinamika Perkembangan Anak dan remaja Tinjauan Psikologi, Pendidikan, dan Bimbingan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Ahmadani, R. (2014) *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar_Ruzz Media.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Budianto, Z. (2015). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurangi Frekuensi Kekambuhan Pada Pasien Penyakit Migrain . *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol. 03, No. 02*, 218-228
- Cahyaningsih, D. S. (2011). *Pertumbuhan Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta Timur: Trans Info Media (TIM).
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung. PT Rema
- Donsu, J. D. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Eko Darminto, E. H., & Retno Lukitaningsih. (2013). Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Ujian Nasional . *Jurnal BK Unesa Vol. 03, No. 01*, 291.
- El-Azis, K. M. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. *Naskah Publikasi*, 5.
- Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional. *Jurnal Buletin Psikologi Vol. 24, No. 1*, 1
- Gemilang, J. (2013). *Buku Pintar Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books
- Hartinah, S. (2010). *Pengembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Jannah, M. (2016). Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia Vol. 1, No. 1*, 244
- Julie D. Henry, J. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 111-131
- Mohammad Ali, M. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta, PT Bumi Aksara
- Mukhtar. (2013). *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta Selatan: Referensi (GP Press Group)
- Nedya Bellinawati, L. M. (2015). *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol 2, No 2. Faktor Resiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*, 197.
- Nengah Sumirta, W. G. (2017). *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: ANDI
- Ni`matuzahroh, W. (2016). Terapi Spiritual Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren . *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol. 04, No. 02* , 228
- Nikmarijal, M. B. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan Vol. 5, No. 3*, 144
- Nurlatifah, A. I. (2016). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Terapi Dalam konseling. *Jurnal Madaniyah, Vol. 2 Edisi XI*, 317 dan 320.
- Orizati Hilman, K. (2016). Pengaruh Metode SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Bagi siswa SMP Dalam Menghadapi Ujian di SMP Negeri Ikaasih . *Naskah Publikasi*, 141
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kementerian Kesehatan R I. (2018) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Dinas Kesehatan Kota Samarinda (2016) *Profil Kesehatan Kota Samarinda*

- Tahun 2016. Samarinda: Dinas Kesehatan Kota Samarinda
- Titin Sutini, I. Y. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama
- Tiwi Sudyasih, G. (2017). Naskah Publikasi. *Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Stres Pada Remaja di SMP Negeri 3 Gamping Sleman Yogyakarta, 3*
- Zainuddin, A. F. (2010). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Jakarta Timur: Afzan Publishing