

***Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Psikosomatik pada Lansia di Panti Wreda**

¹Iskim Luthfa*, ¹Nopi Nur Khasanah, ¹Sri Wahyuni, ¹Dwi Heppy
Rochmawati, ¹Erna Melastuti, ¹Moch. Aspihan

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang,
Indonesia

*Corresponding Author:

Jl. Raya Kaligawe KM. 4 Semarang

E-mail: iskimluthfa@uniissula.ac.id

Abstrak

Lansia yang tinggal di Panti Wreda merupakan kelompok rentan yang sering mengalami keluhan psikosomatik akibat tekanan emosional, kesepian, dan keterbatasan dukungan sosial serta spiritual. Keluhan tersebut meliputi gangguan tidur, nyeri tanpa sebab medis yang jelas, kelelahan, dan kecemasan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* sebagai upaya mengurangi keluhan psikosomatik pada lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan *Participatory Action Research (PAR)* yang melibatkan 20 lansia, melalui tahapan pengkajian, perencanaan, pelatihan, pendampingan, serta evaluasi. Intervensi SEFT dilaksanakan selama empat minggu dalam bentuk edukasi, latihan tapping, afirmasi spiritual, dan praktik mandiri dengan pendampingan caregiver. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan intensitas dan frekuensi keluhan psikosomatik, terutama gangguan tidur, nyeri otot, kelelahan, dan kecemasan. Lansia juga melaporkan perasaan lebih tenang, rileks, dan mampu mengelola emosi secara lebih adaptif. Kegiatan ini menunjukkan bahwa SEFT merupakan intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual lansia di Panti Wreda.

Kata kunci: lansia; panti wreda; psikosomatik; *spiritual emotional freedom technique*

Abstract

Older adults living in nursing homes are a vulnerable population who frequently experience psychosomatic complaints resulting from emotional distress, loneliness, and limited social and spiritual support. These complaints commonly include sleep disturbances, pain without clear medical causes, fatigue, and anxiety. This community service activity aimed to implement the *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* as an effort to reduce psychosomatic complaints among older adults at Pucang Gading Nursing Home, Semarang. The program employed a *Participatory Action Research (PAR)* approach involving 20 older adults through stages of assessment, planning, training, mentoring, and evaluation. The SEFT intervention was conducted over four weeks and included education, tapping exercises, spiritual affirmations, and independent practice with caregiver assistance. The results demonstrated a reduction in the intensity and frequency of psychosomatic complaints, particularly sleep disturbances, muscle pain, fatigue, and anxiety. Participants also reported feeling calmer, more relaxed, and better able to manage their emotions adaptively. This activity indicates that SEFT is a simple, safe, and effective non-pharmacological intervention for enhancing the emotional and spiritual well-being of older adults in nursing homes.

Keywords: nursing home; older adults; psychosomatic; *spiritual emotional freedom technique*

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan kelompok rentan yang menghadapi berbagai tantangan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (Zhao et al., 2024). Banyak lansia yang tinggal di Panti Wreda mengalami kesepian, perasaan kehilangan, kecemasan, dan stres berkepanjangan (Lapane et al., 2022). Kondisi ini sering kali tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga menimbulkan keluhan fisik yang tidak memiliki dasar medis yang jelas, atau dikenal sebagai keluhan psikosomatik (Nugraha et al., 2022). Gejala seperti nyeri kepala, gangguan tidur, kelelahan kronis, dan nyeri otot tanpa sebab organik sering ditemukan pada lansia di Panti Wreda.

Dalam pendekatan keperawatan komunitas, penting untuk melihat lansia secara holistik, termasuk aspek spiritual dan emosional yang sering kali terabaikan. Salah satu intervensi yang potensial untuk mengatasi masalah tersebut adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (Wahyuni et al., 2022). SEFT merupakan gabungan antara terapi psikologis, sentuhan spiritual, dan stimulasi titik-titik energi tubuh, yang bertujuan membantu individu mengelola emosi negatif, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki keseimbangan mental dan fisik (Budiman et al., 2021).

SEFT berdasar pada teori bahwa banyak gangguan psikologis dan keluhan fisik dipicu oleh gangguan pada sistem energi tubuh yang disebabkan oleh konflik emosional yang belum terselesaikan (Rachmawardhani et al., 2024). Dengan menstimulasi titik-titik energi tertentu di tubuh melalui tapping (ketukan ringan), SEFT diyakini dapat melepaskan blokade emosi, menurunkan kadar hormon stres (seperti kortisol), serta meningkatkan ketenangan batin (Nurjanah et al., 2021). Beberapa studi menunjukkan bahwa intervensi SEFT berdampak signifikan dalam mengurangi gangguan kecemasan, stres, dan depresi pada berbagai kelompok, termasuk lansia (Rismayanti et al., 2023).

Keunggulan SEFT adalah sifatnya yang non-invasif, mudah diajarkan, aman, dan bisa dilakukan secara mandiri, bahkan oleh lansia dengan keterbatasan fisik ringan. Selain itu, nilai spiritual yang diintegrasikan dalam proses terapi ini memberikan efek relaksasi dan peningkatan rasa damai, yang sangat relevan dengan kebutuhan emosional lansia yang tinggal di Panti Wreda (Priyanto et al., 2021). Terapi ini bukan hanya memberi efek psikologis jangka pendek, tetapi juga berpotensi menjadi keterampilan jangka panjang untuk membantu lansia mengelola emosi dan stres secara mandiri.

Hasil survei awal yang dilakukan oleh tim pengabdian pada bulan Mei 2025 di Panti Wreda Pucang Gading Semarang, menunjukkan bahwa lebih dari 65% lansia mengeluhkan gejala seperti mudah lelah, sulit tidur, nyeri otot, dan perasaan tidak nyaman tanpa sebab yang jelas. Sebanyak 70% di antaranya juga mengungkapkan perasaan sedih, kesepian, atau tidak berdaya. Sementara itu, wawancara dengan petugas panti menunjukkan bahwa belum ada pendekatan psikoterapi atau spiritual yang terstruktur untuk membantu para lansia mengelola stres dan tekanan emosional mereka.

Melihat fenomena ini, implementasi terapi SEFT sebagai bagian dari program pengabdian kepada masyarakat (PKM) diyakini dapat menjadi solusi inovatif dan aplikatif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual lansia di Panti Wreda. Diharapkan, melalui pelatihan SEFT yang terstruktur, lansia mampu

memperoleh alat bantu pengelolaan stres yang sederhana, murah, dan efektif serta dapat membentuk kelompok pendukung sebaya yang memperkuat keberlanjutan praktik ini.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM ini dilakukan pada bulan November hingga bulan Desember 2025 di Panti Wreda Pucang Gading Semarang. Peserta kegiatan PKM sebanyak 20 lansia. Skor keluhan psikosomatik diukur menggunakan skala Likert (1 = tidak ada keluhan, 2 = keluhan ringan, 3 = keluhan sedang, 4 = keluhan berat). Skor total merupakan penjumlahan seluruh item keluhan.

Metode pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan dengan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang berorientasi pada pemberdayaan lansia dalam pengelolaan keluhan psikosomatik melalui pendekatan spiritual dan emosional. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, mitra yaitu Panti Wreda Pucang Gading Semarang berperan aktif sebagai fasilitator dalam penyediaan lokasi kegiatan, pengorganisasian peserta lansia, serta pendampingan oleh caregiver selama seluruh tahapan kegiatan. Mitra juga berkontribusi dalam proses identifikasi masalah melalui dukungan pada kegiatan skrining, observasi, dan wawancara, serta berperan dalam keberlanjutan program dengan mengintegrasikan latihan SEFT dalam kegiatan rutin lansia di panti.

Pengukuran efektivitas intervensi dilakukan melalui desain pre-test dan post-test. Pengukuran pre-test dilakukan sebelum pemberian intervensi SEFT, sedangkan post-test dilakukan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired t-test*.

Langkah-langkah tahapan PAR meliputi:

1. Tahap *to know* (mengetahui kondisi keluhan psikosomatik yang dialami lansia di Panti Wreda. Kegiatannya meliputi: melakukan skrining awal terhadap lansia menggunakan kuesioner keluhan psikosomatik yang mencakup: nyeri, sulit tidur, keluhan cemas, serta keluhan somatik lain yang berkaitan dengan stres. Tujuannya mengidentifikasi prevalensi dan bentuk dominan keluhan psikosomatik yang dialami lansia.
2. Tahap *to understand* (memahami konteks dan penyebab keluhan psikosomatik pada lansia). Kegiatannya meliputi observasi harian, wawancara singkat dengan lansia dan caregiver/pengasuh mengenai kebiasaan, stres emosional, dan spiritualitas yang dimiliki lansia. Tujuannya memahami faktor pemicu dan kebutuhan psikologis-spiritual yang memengaruhi kondisi lansia.
3. Tahap *to plan* (merencanakan program intervensi berbasis SEFT). Kegiatannya meliputi merancang program pelatihan dan pendampingan SEFT untuk lansia dan caregiver. Output: Modul pelatihan singkat SEFT, jadwal pelatihan selama 3 minggu, serta media pendukung seperti kartu afirmasi dan panduan tapping.
4. Tahap *to act* (melakukan intervensi SEFT selama 4 minggu). Kegiatan meliputi, Hari ke-1: Edukasi psikosomatik dan pengantar SEFT. Hari ke-2–7: Latihan tapping dan afirmasi SEFT secara kelompok. Minggu ke-2 & ke-4: Latihan mandiri dan evaluasi berkala dengan bimbingan fasilitator. Tujuannya melatih lansia secara aktif agar mampu melakukan SEFT secara mandiri untuk mengatasi keluhan psikosomatik.
5. Tahap *to change* (membangun kesadaran lansia dalam melakukan SEFT secara mandiri sebagai gaya hidup sehat emosional-spiritual). Kegiatannya melakukan refleksi bersama lansia dan caregiver terkait pengalaman melakukan SEFT, serta

penyusunan jadwal latihan rutin mingguan yang dipandu oleh staf panti. Tujuannya mendorong kemandirian lansia dalam mempraktikkan SEFT sebagai bagian dari rutinitas spiritual dan kesehatan emosional mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dilaksanakan di Panti Werdha Pucang Gading Semarang pada bulan November–Desember 2025 dengan melibatkan 20 lansia sebagai peserta utama. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai dengan tahapan *Participatory Action Research* (PAR), meliputi sosialisasi, pelatihan, pendampingan praktik, serta monitoring dan evaluasi.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan SEFT kepada Care Giver dan Lansia

Hasil skrining awal menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami keluhan psikosomatik yang cukup dominan. Keluhan yang paling sering dilaporkan meliputi gangguan tidur, nyeri otot dan sendi tanpa sebab medis yang jelas, perasaan mudah lelah, serta keluhan cemas dan perasaan tidak tenang. Selain itu, beberapa lansia juga menyampaikan keluhan seperti jantung berdebar, sakit kepala berulang, dan rasa tidak nyaman di tubuh yang muncul terutama saat merasa sedih atau kesepian.

Setelah dilakukan intervensi SEFT selama empat minggu, diperoleh perubahan positif pada kondisi lansia. Secara umum, lansia melaporkan penurunan intensitas dan frekuensi keluhan psikosomatik. Keluhan sulit tidur berkurang, lansia merasa lebih mudah rileks sebelum tidur, dan durasi tidur menjadi lebih panjang. Keluhan nyeri otot dan rasa tidak nyaman di tubuh juga dilaporkan berkurang, terutama setelah lansia mempraktikkan teknik tapping dan afirmasi secara mandiri.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang (n=20)

No	Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Usia		
	60-69 tahun	8	40%
	70-79 tahun	6	30%
	> 80 tahun	6	30%
		20	100%
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	5	25%
	Perempuan	15	75%
		20	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kelompok usia 60–69 tahun sebanyak 8 orang (40%), sedangkan kelompok usia 70–79 tahun dan >80 tahun masing-masing sebanyak 6 orang (30%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase lansia awal, yang umumnya mulai mengalami penurunan fungsi fisiologis dan perubahan psikologis. Secara ilmiah, peningkatan usia berkaitan dengan meningkatnya risiko keluhan psikosomatik akibat akumulasi stres, penurunan kondisi fisik, serta perubahan fungsi sistem saraf dan hormonal yang memengaruhi respons tubuh terhadap stres.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 15 orang (75%), sedangkan laki-laki sebanyak 5 orang (25%). Temuan ini sejalan dengan beberapa studi yang menyebutkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami keluhan psikosomatik dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh faktor hormonal, seperti fluktuasi estrogen, serta faktor psikososial dan emosional yang membuat perempuan lebih sensitif terhadap stres dan lebih terbuka dalam mengekspresikan keluhan fisik maupun psikologis (Torrubia-Perez, et al. 2022).

Tabel 2. Rata-rata Skor Keluhan Psikosomatik Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi SEFT (n = 20)

No	Jenis Keluhan Psikosomatik	Pre-test (Mean ± SD)	Post-test (Mean ± SD)	Perubahan
1	Gangguan tidur	3,65 ± 0,67	2,10 ± 0,55	Menurun
2	Nyeri otot/sendi	3,45 ± 0,72	2,05 ± 0,60	Menurun
3	Mudah lelah	3,80 ± 0,62	2,25 ± 0,58	Menurun
4	Keluhan cemas	3,70 ± 0,69	2,00 ± 0,57	Menurun
5	Perasaan tidak nyaman	3,60 ± 0,65	2,15 ± 0,61	Menurun
	Skor total keluhan	18,20 ± 2,10	10,55 ± 1,85	Menurun signifikan

Tabel 2 menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor keluhan psikosomatik lansia setelah diberikan intervensi SEFT selama empat minggu. Seluruh jenis keluhan, baik gangguan tidur, nyeri otot, kelelahan, kecemasan, maupun perasaan tidak nyaman mengalami penurunan skor pada post-test. Penurunan skor total keluhan psikosomatik menunjukkan bahwa SEFT efektif dalam membantu lansia mengelola keluhan fisik yang berkaitan dengan tekanan emosional dan spiritual.

Selain perubahan fisik, terdapat perubahan emosional dan spiritual yang dirasakan oleh lansia. Lansia menyatakan merasa lebih tenang, lebih menerima kondisi diri, dan lebih mampu mengelola perasaan sedih, cemas, serta kesepian. Lansia juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti sesi latihan kelompok dan mulai membentuk kebiasaan melakukan SEFT secara mandiri dengan pendampingan caregiver.

Hasil refleksi bersama caregiver dan pengelola panti menunjukkan bahwa SEFT relatif mudah dipelajari oleh lansia, tidak membutuhkan alat khusus, serta dapat dilakukan dalam waktu singkat. Caregiver menilai bahwa lansia tampak lebih kooperatif, lebih jarang mengeluh, dan menunjukkan suasana hati yang lebih stabil selama periode intervensi.

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) memberikan dampak positif dalam mengurangi keluhan psikosomatik pada lansia yang tinggal di panti werdha. Temuan ini sejalan dengan

konsep psikosomatik yang menyatakan bahwa keluhan fisik pada lansia sering kali dipicu atau diperberat oleh tekanan emosional, stres kronis, perasaan kehilangan, serta keterbatasan dukungan sosial dan spiritual (Nuari et al., 2025).

SEFT bekerja melalui kombinasi stimulasi titik-titik energi tubuh (tapping), afirmasi positif, dan pendekatan spiritual yang mendorong penerimaan diri serta ketenangan batin (Nurjanah et al., 2021). Pada lansia, pendekatan ini menjadi sangat relevan karena mereka berada pada fase kehidupan yang sarat dengan refleksi diri, kehilangan peran sosial, dan peningkatan kebutuhan spiritual. Integrasi aspek spiritual dalam SEFT terbukti membantu lansia merasa lebih dekat dengan Tuhan, lebih ikhlas menerima kondisi hidup, dan lebih mampu mengelola emosi negatif yang selama ini terpendam (Fadhilah & Muasomah, 2021).

Penurunan keluhan psikosomatik yang dialami lansia dapat dijelaskan melalui mekanisme penurunan respon stres. Praktik SEFT diyakini dapat menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan membantu regulasi emosi, sehingga respon tubuh terhadap stres menjadi lebih adaptif. Kondisi ini berdampak pada berkurangnya ketegangan otot, perbaikan kualitas tidur, serta penurunan persepsi nyeri yang sering dikeluhkan lansia (Iis et al., 2026).

Selain itu, pendekatan kelompok dalam pelaksanaan SEFT memberikan manfaat tambahan berupa dukungan sosial. Lansia merasa tidak sendiri dalam menghadapi keluhan yang dialami, dapat saling berbagi pengalaman, dan membangun rasa kebersamaan. Hal ini memperkuat efek terapi SEFT karena interaksi sosial yang positif juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan emosional lansia (Mutiara & Ibnu, 2025).

Temuan dalam kegiatan PKM ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi berbasis spiritual dan emosional efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan keluhan somatik pada kelompok rentan, termasuk lansia (Anika & Wiryansyah, 2024). Keunggulan SEFT sebagai intervensi non-farmakologis terletak pada sifatnya yang aman, murah, mudah diajarkan, dan dapat dilakukan secara mandiri, sehingga sangat sesuai diterapkan di setting panti werdha dengan keterbatasan sumber daya (Praptomo et al., 2024).

Dengan demikian, SEFT tidak hanya berfungsi sebagai teknik terapeutik jangka pendek, tetapi juga berpotensi menjadi bagian dari gaya hidup sehat emosional dan spiritual bagi lansia. Integrasi SEFT ke dalam program rutin panti werdha dapat menjadi strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara holistik.

KESIMPULAN

Implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada lansia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang menunjukkan hasil yang positif dalam menurunkan keluhan psikosomatik. Setelah pelaksanaan intervensi selama empat minggu, terjadi penurunan rata-rata skor keluhan psikosomatik yang meliputi gangguan tidur, nyeri otot atau sendi, kelelahan, kecemasan, serta perasaan tidak nyaman. Selain itu, lansia juga melaporkan peningkatan rasa tenang, relaksasi, serta kemampuan mengelola emosi secara lebih adaptif. SEFT terbukti sebagai intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan mudah dipraktikkan oleh lansia maupun caregiver. Oleh karena itu, penerapan SEFT dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari program pembinaan kesehatan emosional dan spiritual lansia secara

berkelanjutan di Panti Wreda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNISSULA atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengelola, caregiver, dan seluruh lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang atas kerja sama, partisipasi, dan keterbukaan selama pelaksanaan kegiatan. Semoga hasil kegiatan ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anika, Y., & Wiryansyah, O. A. (2024). Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Status Mental pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1926–1934.
- Budiman, Badrujamaludin, A., & Ahdiyattunnisa, H. (2021). The Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Towards Anxiety In The Elderly At Rw 14 Kelurahan Solokpandan-Kabupaten Cianjur. *KnE Life Sciences*, 2021(2021), 745–752. <https://doi.org/10.18502/kls.v6i1.8750>
- Fadhilah, N., & Muasomah. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique an An Islami Counseling Approach in Reducing Depression in Elderly Women. *Jurnal Konseling Religi*, 12(1), 49–61.
- Iis, Rohaeni, E., & Wardiani, T. E. (2026). Pengaruh Terapi SEFT terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Medicare*, 5(1), 44–52. <https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v5i1.305>
- Lapane, K. L., Lim, E., McPhillips, E., Barooah, A., Yuan, Y., & Dube, C. E. (2022). Health effects of loneliness and social isolation in older adults living in congregate long term care settings: A systematic review of quantitative and qualitative evidence. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 102(April), 104728. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104728>
- Mutiara, N., & Ibnu, I. F. (2025). Dukungan Sosial untuk Kesejahteraan Psikologis Lansia Sentra Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Hasanudin Journal of Public Health*, 6(2), 184–192.
- Nuari, I., Maisseptian, F., & Fitria, A. (2025). Mengenal Kesehatan Mental Lansia : Sebuah Penelitian Deskriptif terhadap Tantangan dan Dukungan yang Diperlukan pada Usia Tua. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 19(2), 449–455.
- Nugraha, S., Adawiyah, A. R., Aprilia, Y. T., Agustina, L., Handayani, T. P. A., & Rahardjo, T. B. W. (2022). Pandemic in Indonesian older people: The implication for sleep deprivation, loss of appetite, and psychosomatic complaints. *Jurnal Ners*, 17(1), 67–73. <https://doi.org/10.20473/jn.v17i1.33885>
- Nurjanah, D., Chodijah, S., & Nurhazizah, A. (2021). Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Melepaskan Emosi Negatif Pada Remaja. In *Fakultas Ushuluddin* (Vol. 1, Issue 1). Fakultas ushuluddin.

- Praptomo, A. D., Winta, M. V. I., Maria, M., & Pratiwi, S. (2024). Pendekatan Terapi Psikologi dan Nonfarmakologi Kecemasan dan Stres pada Lansia: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 8297–8306.
- Priyanto, W., Widyana, R., & Verasari, M. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce the Diabetes Distress in People with Diabetes Mellitus. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 66–76.
- Rachmawardany, D. W., Mustikawati, I. F., Septianawati, P., Immanuel, G., (2024). Efek Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pasien: Systematic Literature Review.
- Rismayanti, I. D. A., Sundayana, I. M., Pamela, F. S., Supriati, L., & Wulandari, Y. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Blood Pressure Among Senior Citizent. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 305–310. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1810>
- Torrubia-Perez, E., Reverte-Villarroya, S., Fernandez-Saez, J., Martorell-Poveda. (2022). Analysis of Psychosomatic Disorders According to Age and Sex in a Rural Area: A Population-Based Study. *Journal of Personalized Medicine*. 12(3). 1-13. <https://doi.org/10.3390/jpm12101730>
- Wahyuni, D., Effendi, Z., & Mukarima, Y. (2022). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Reduce Sleep Disorder. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(11), 115–120.
- Zhao, J., Han, Z., Ding, L., Wang, P., He, X., & Lin, L. (2024). The molecular mechanism of aging and the role in neurodegenerative diseases. *Heliyon*, 10(2), e24751. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24751>