

Bimbingan Psikospiritual menggunakan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Santri Baru Pondok Pesantren As-Salma Jombang

Zalfa Awwala Qurrota A'yun¹⁾; Nava Sayyidati Akmalia²⁾, Daffina Kayla Aulia³⁾, Faridh Argananta Diwangkara⁴⁾, Moh. Sahru Romadhon⁵⁾, Mohammad Ahsanuddin⁶⁾

¹⁾Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang,

²⁾Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Malang,

³⁾Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang,

⁴⁾Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Malang

⁵⁾Fakultas Sastra Universitas Negeri Malang

⁶⁾Fakultas Sastra Universitas Negeri Malang

e-mail: zalfaawwalaq@gmail.com

Abstrak

Abstrak berisi sekitar 100- 200 kata berbahasa Indonesia dicetak miring dengan Times New Roman 11 point. Abstrak harus jelas, deskriptif dan harus memberikan gambaran singkat masalah pengabdian masyarakat yang dilakukan. Abstrak meliputi alasan pemilihan topik atau pentingnya topik pengabdian masyarakat, metode pengabdian dan ringkasan hasil. Abstrak harus diakhiri dengan komentar tentang pentingnya hasil atau kesimpulan singkat.

Kata kunci—3-5 kata kunci, *pengabdian masyarakat, pendidikan kewirausahaan, pengembangan ekonomi lokal*

Abstract

Understanding of mental health is important not only for adolescents in general educational institutions but also for students at Islamic boarding schools (pesantren), which are places where both general knowledge and spiritual aspects are developed. Sometimes, students who lack the ability to adapt may experience psychological difficulties, particularly among new students. The risk of anxiety stemming from an underdeveloped ability to adjust may arise because students do not yet understand how to manage anxiety properly and effectively. In light of this, the community service team was interested in developing an understanding of mental health, particularly methods for managing adjustment-related anxiety, as well as providing spiritual intervention guidance in the form of SEFT therapy to address these issues. The community service activities were conducted in two sessions on July 5 and July 26, 2024, attended by 46 new students at the As-Salma Islamic Boarding School in Jombang, using interactive lectures and SEFT therapy demonstrations. Following the guidance sessions, a reduction in anxiety levels was observed, as indicated by the difference between the mean pre-test and post-test scores, with a p-value of $0.000 < 0.05$. To maximize the effectiveness of this community service initiative, it is recommended that future efforts involve a more diverse sample and provide long-term support.

Keywords: *SEFT, New Students, Anxiety*

1. PENDAHULUAN

Problematika psikologis sudah menjadi momok utama yang terjadi pada kalangan remaja usia 10-17 tahun, umumnya mengalami gangguan kecemasan yang relatif tinggi. Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menyebutkan bahwa gangguan kecemasan merupakan jenis gangguan yang tertinggi sebesar 3,7% diantara gangguan psikologis lainnya, seperti *major depressive disorder*, *conduct disorder*, PTSD, dan ADHD. Penggolongan gangguan kecemasan sudah terdapat pada panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia yaitu *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM V-TR; American Psychiatric Association). Mirisnya, sebesar 80-90% kasus bunuh diri terjadi diakibatkan depresi maupun kecemasan (Wahdi *et al.*, 2023). Dilansir dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan bagi remaja berusia 15 tahun keatas mencapai hampir 6,1% dari keseluruhan jumlah penduduk Indonesia. Hal ini sudah terpandang oleh ahli *suciodologits* yang menyatakan hampir 4,2% siswa dan 6,9% pada kalangan mahasiswa di Indonesia pernah terbesit pikiran untuk melakukan bunuh diri (Nurhaeni *et al.*, 2022). Sedangkan 3% lainnya sudah melakukan aksi tersebut. Menandakan bahwa pemahaman akan kesehatan mental di Indonesia cenderung rendah.

Terbukti berdasarkan penelitian terdahulu yang menyatakan tingkat pemasungan orang dengan gangguan jiwa seumur hidup sebesar 14% dan 31,5% dipasung dalam 3 bulan terakhir. Di sisi lain, masyarakat dengan indikasi diagnosa gangguan mental tidak terfasilitasi dengan baik ditambah kurangnya pemahaman akan kesehatan mental (Rahmawati, 2020). Menjadi sangat penting sebuah pengetahuan akan kesehatan mental pada remaja, sehingga diharapkan mampu bersiap jika menghadapi tantangan bahaya kesehatan jiwa kedepannya. Pengetahuan sekaligus pemahaman mengenai kesehatan mental tidak hanya penting bagi remaja pada lingkup lembaga pendidikan umum melainkan remaja mukim di lembaga pendidikan keagamaan pun juga harus diperhatikan akan pengetahuan mengenai kesehatan mental. Pesantren termasuk dalam lembaga pendidikan keagamaan yang faktanya terdapat beberapa kasus santri acapkali melakukan aksi bunuh diri. Dilansir dari kompas.com tahun 2022, santri asal pesantren Jawa Barat tewas menggantungkan dirinya sendiri. Asal muasal santri melakukan aksi bunuh diri dikarenakan santri kerap kali menyendiri.

Alih-alih gangguan kecemasan pun juga menjadi penyebab utama. Lain hal mengatakan sebagian besar santri di Bogor mengalami kecemasan sebesar 73,8% (Sakinah, 2017). Tingkat kecemasan pun nyatanya masih terbilang cukup tinggi pada santri di lingkup Pondok Pesantren. Kabupaten Jombang merupakan salah satu kabupaten yang memiliki beberapa pesantren. Sesuai dengan julukannya sebagai Kota Santri, Kabupaten Jombang memiliki sebanyak 216 pesantren, beberapa diantaranya yang sudah terkenal seperti Tebuireng, Darul Ulum, Denanyar, serta Tambakberas. Hal ini menandakan bahwa memungkinkan santri yang berada di Kabupaten Jombang berpotensi memiliki kecemasan. Terkadang, santri yang tidak memiliki kapasitas kemampuan untuk beradaptasi dapat berdampak pada fungsi fisiologis maupun psikologis, khususnya bagi santri baru mengalami sebuah '*cultural shock*' seringkali terjadi pada santri baru.

Perbedaan kebiasaan, budaya, pertemanan, serta lingkungan yang dapat berdampak pada permasalahan psikologis jika tidak segera diatasi dengan baik. Perasaan seperti ketakutan, gelisah, serta cemas akan berpengaruh pada kondisi psikisnya. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal, kami menemukan data sejumlah 3 santri baru ajaran 2021-2022 keluar dari Pondok Pesantren As-Salma Bahrul Ulum disebabkan mengalami beberapa indikasi kecemasan diakibatkan kurangnya keterampilan penyesuaian diri. Berlaku tiap tahunnya, tepat di tahun setelahnya 2022-2023, jumlah santri baru yang keluar meningkat menjadi 5 santri keluar dari pesantren. Nyatanya, pemberian layanan kesehatan mental yang mumpuni masih belum terjangkau sampai ke wilayah Pondok Pesantren As-Salma Bahrul Ulum Tambakberas.

Alih-alih mengatakan, kurangnya keterampilan penyesuaian diri yang belum terbentuk selama bermukim di pesantren. Mengobati sekaligus memberikan pemahaman kesehatan jiwa lebih diutamakan dalam sebuah problematika psikologis yang telah terjadi. Salah satu metode intervensi yang tepat sesuai

dengan permasalahan mitra dengan kondisi santri belum memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik dan berdampak pada timbulnya kecemasan adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT merupakan gabungan antara *Spiritual Power* dan *Energy Psychology*. Dalam hal ini, SEFT berfokus pada pemulihan gangguan sistem energi tubuh tanpa harus membongkar ingatan traumatis masa lalu (Zainuddin, 2019). Cukup dengan menyelaraskan kembali sistem energi tubuh, maka emosi negatif yang dirasakan akan menghilang dengan sendirinya. Sebesar 90% SEFT menekankan pada unsur spiritualitas.

Aspek spiritualitas ini yang menjadi keunggulan dari SEFT dengan terapi lainnya. Dalam hal ini, individu digiring pada keyakinan terhadap tuhan melalui rasa ikhlas dan syukur, sehingga masalah maupun penyakit dapat teratasi. Namun, spiritualitas menjadikan SEFT sulit untuk diukur keefektifitasnya. Spiritualitas tidak dapat dilihat secara kasat mata dan tidak dapat diukur secara pasti bahkan setiap individu memiliki kadar spiritualitas yang berbeda. Walakin, mitra tujuan dalam pengabdian kali ini memiliki *setting* mayoritas individu yang tinggi secara spiritual.

Berada dalam lingkup pondok pesantren dengan menerapkan tradisi spiritualitas dalam proses pembelajaran menjadi sebuah identitas tersendiri. Santri yang tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan cenderung memiliki trait gangguan kepribadian antisosial dengan melanggar norma yang berlaku di pesantren, seperti kabur, mencuri, bolos kegiatan pesantren, bahkan self-harm. Pondok Pesantren As-Salma mayoritas merupakan santri mukim khusus bagi perempuan. Pihak pesantren pun mengatakan lingkungannya belum menjangkau adanya bimbingan mengenai kesehatan jiwa. Padahal, menurut Stein & Sareen., 2015 (dalam Nevid, et al., 2018) berpendapat bahwa perempuan mendominasi akan gangguan kecemasan daripada laki-laki. Melihat celah peluang dari kebutuhan prioritas mitra yang belum terjangkau dengan baik serta permasalahan yang terjadi pada mitra. Disinilah letak urgensi pengabdian yang akan dilakukan dengan memfokuskan pada peningkatan pemahaman kesehatan jiwa santri baru serta pemberantasan perasaan kecemasan melalui intervensi SEFT yang dapat diaplikasikan secara mandiri dalam aktivitas sehari-hari.

2. METODE

Partisipan

Partisipan pada penelitian yang dilakukan terdapat 46 santri yang memiliki kriteria yang ditentukan dalam penelitian ini. Dimana pada penelitian ini ditujukan kepada santri baru yang memiliki kerentanan gangguan mental di pondok pesantren. Dari 46 santri ini memiliki kriteria yaitu 1) berusia 13 tahun sampai 16 tahun, 2) berjenis kelamin perempuan, 3) memiliki indikasi kecemasan. Pada penelitian ini merupakan kegiatan bimbingan yang memperlakukan santri baru untuk melakukan terapi SEFT yang bertujuan untuk menangani santri yang memiliki kecemasan. Dalam penelitian ini tingkat dan gejala kecemasan diukur menggunakan pengukuran *Screen for Child Anxiety Related Disorders* (SCARED) (Birmaher, B., et al, 1995). Pada pengukuran SCARED ini menggunakan 41 aitem yang diberikan kepada santri. Dimana pada kuesioner tersebut merupakan indikator kecemasan yang memiliki skor total.

Desain

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode kuasi eksperimental. Dimana pada pengambilan sampel ini diambil tanpa pengacakan, dan dilakukan perlakuan serta pengukuran dampak (Crosswell, L., & Yun, GW 2022). Pada metode ini rancangan menggunakan *one group pre-test-post-test design*. Pada penelitian ini dilakukan *pre-test* terlebih dahulu, setelah itu dilakukan bimbingan dan intervensi menggunakan metode SEFT, setelah dilakukan perlakuan dan intervensi siswa diberikan pengambilan skor menggunakan *post-test*, dan setelah itu dilakukan kegiatan *follow-up*.

Instrumen

Pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan partisipan yaitu menggunakan skala *Screen for Child Anxiety Related Disorders* (SCARED) (Birmaher, B., et al, 1995). Yang mana pada pengukuran ini merupakan hasil pengembangan oleh Boris Birmaher *et al.* pada tahun 1995. Dengan menggunakan pengukuran skala SCARED kita dapat mengetahui skor total yang dihasilkan sebelum dan

sesudah dilakukan perlakuan bimbingan SEFT. Pengukuran ini dilakukan pada sesi *pre-test* dan *post-test* serta follow-up. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang sedang dialami oleh partisipan, baik sebelum atau sesudah dilakukan perlakuan bimbingan serta setelah sesi bimbingan di kembalikan.

Pada skala SCARED ini memiliki item 41 yang terdiri dari 3 klasifikasi skor, pilihan klasifikasi skor tersebut menggambarkan pertanyaan yang tepat sesuai dengan kenyataan yang dialami oleh partisipan. Pilihan jawaban tersebut yaitu skala 0, yang menyatakan pernyataan tidak benar, skala 1, yang menyatakan sedikit benar atau kadang kadang benar, skala 2, menyatakan sangat benar atau seringkali benar. Pada kalkulasi skor yang telah diisi oleh partisipan dengan 3 klasifikasi skala skor. Menghasilkan nilai dengan rentang pada pengukuran *pre-test* yaitu ≥ 45 maka gambaran yang telah diperoleh dari partisipan menunjukkan bahwa partisipan memiliki gangguan kecemasan, sedangkan ≤ 45 pada uji *post-test* menunjukkan bahwa partisipan memiliki penurunan pada gangguan kecemasan. Hal ini dikarenakan adanya perlakuan bimbingan terapi SEFT yang diterapkan pada partisipan sebelum dan sesudah dilakukan *pre-test*, *post-test*. Bimbingan terapi SEFT ini dapat dikatakan efektif apabila terdapat perbedaan perolehan skor total antara *pre-test*, *post-test* dan follow-up yang dilakukan, perubahan ini cenderung ke skala skor dari tinggi ke rendah.

Prosedur

Dalam proses pelaksanaan, kegiatan pengabdian telah dilakukan dengan tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan selama dua sesi yaitu pada tanggal 5 dan 26 Juni 2024 di Pondok Pesantren As Salma Bahrul Ulum Tambakberas dan diikuti sebanyak 46 santri baru, serta tahap terakhir dari pengabdian ini adalah monitoring dan evaluasi. Setelah bimbingan psikologis selesai, tahap evaluasi dan monitoring dilaksanakan secara berkala. Evaluasi proses akan didasarkan pada pelatihan yang telah dilaksanakan selama kegiatan pengabdian, sementara evaluasi hasil akan dilakukan setelah praktik mandiri terkait intervensi SEFT.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah *One-Way Repeated Measure ANOVA* yang bertujuan guna mengetahui apakah terdapat perbedaan secara nyata dari berbagai hasil pengukuran yang dilakukan secara berulang-ulang pada suatu variabel penelitian (Singh et al., 2013).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian dilaksanakan selama 2 hari di tanggal 5 Juli dan 26 Juli 2024 secara tatap muka di Pondok Pesantren As-Salma Tambakberas Jombang. Terdapat 3 langkah kegiatan. **Pertama, persiapan.** Pada langkah pertama, tim pengabdian melakukan survei lokasi mitra tujuan secara langsung, bersamaan dengan proses pemetaan awal potensi dan permasalahan yang sedang dihadapi oleh mitra. Kegiatan ini diikuti oleh santri baru tahun pertama Pondok Pesantren As-Salma, yang sedang berproses dalam penyesuaian diri dengan lingkungan baru pesantren. **Kedua, pelaksanaan.** Kegiatan ini dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan dengan jarak antara pertemuan pertama dan kedua yaitu 14 hari.

Pengabdian ini berfokus pada bimbingan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk santri baru Pondok Pesantren As-Salma. Pengisian *pre-test* dilakukan sebelum pelaksanaan bimbingan terapi SEFT Total Solution yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi awal emosional para santri. Kemudian pelaksanaan pengabdian terlaksana sebagai berikut: 1) tahap pengenalan, yang melibatkan orientasi mengenai pentingnya mengelola perasaan cemas serta penentuan strategi pencegahan yang sesuai, 2) tahap penanganan melalui intervensi SEFT, dengan dilakukan demonstrasi terapi yang bertujuan untuk memberikan penanganan awal terhadap kecemasan yang dialami para santri, 3) tahap *meditative*, yang disertai dengan teknik ketukan SEFT sebagai metode untuk menenangkan pikiran dan tubuh, serta 4) tahap pendalaman, yang mana santri dilatih untuk melakukan bimbingan SEFT secara mandiri agar mampu mengelola kecemasan mereka di kehidupan sehari-hari.

Terbantu dengan media berupa leaflet yang berisikan materi singkat serta prosedur langkah ketukan SEFT dapat memudahkan santri dalam menerapkan terapi SEFT. Setelah bimbingan tersebut dilaksanakan selanjutnya santri baru diminta untuk mengisi lembaran *post-test* dengan item pertanyaan yang sama

dengan *pre-test*. Skala yang digunakan pada *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala SCARED (*Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders*). Dibuktikan dari hasil pengujian *pre-test* dan *post-test* oleh 46 santri dengan IBM SPSS Version 25 memakai uji *paired samples t-test* dengan tingkat signifikansi 5%.

Tabel 1. Hasil Uji *Paired Samples T-Test* Penerapan Terapi SEFT Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan

Macam Kuesioner	Mean	N	Std. Deviation	t-test	p-value
<i>pre-test</i>	62,9130	46	5,133	25,891	0,000
<i>post-test</i>	35,1087	46	5,388		

Berdasarkan hasil tersebut diketahui nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga didapatkan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan antara rata-rata *pre-test* dan *post-test* yang dilaksanakan di hari pertama pada tanggal 5 Juni 2024. Artinya terapi SEFT berdampak dalam menurunkan tingkat kecemasan penyesuaian diri santri baru Pondok Pesantren As-Salma Jombang. Peserta didorong untuk menerapkan teknik ini secara mandiri dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Ketiga, evaluasi dan monitoring. Setelah rangkaian bimbingan psikologis selesai, para santri baru akan menerapkan terapi SEFT secara mandiri selama 14 hari kemudian diminta untuk mengisi lembaran *follow up* sebagai tolak ukur keberhasilan penerapan terapi SEFT tersebut yang dilaksanakan pada pertemuan kedua di tanggal 26 Juli 2024. Selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan bantuan IBM SPSS Version 25 yang memakai teknik analisis data *One-Way Repeated Measure ANOVA* yang bertujuan guna mengetahui apakah terdapat perbedaan secara nyata dari berbagai hasil pengukuran yang dilakukan secara berulang-ulang pada suatu variabel penelitian (Singh et al., 2013).

Tabel 2. Rata-Rata Hasil Jawaban dari Kuesioner yang Dilakukan (*Mean ± SD*)

Macam Kuesioner	Hasil Jawaban
<i>pre-test</i>	62,9130±5,13301
<i>post-test</i>	35,1087±5,38817
<i>Follow Up</i>	14,5435±3,77540

Berdasarkan pengujian *One-Way Repeated Measure ANOVA* yang dilanjutkan analisis post hoc dengan bonferroni diketahui bahwasanya terdapat penurunan secara signifikan pada tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi SEFT pada Santri Baru Pondok Pesantren As-Salma ($F(2,90) = 1240.620$; $p < 0,05$). Pada hasil *pre-test* tingkat kecemasan santri paling tinggi ($M = 62,91$; $SD = 5,13$) dan berbeda signifikan terhadap *post-test* ($M = 35,18$; $SD = 5,39$) serta 2 minggu setelah intervensi terapi SEFT yaitu *Follow Up* ($M = 14,54$; $SD = 3,78$).

Terapi dengan pendekatan SEFT yang diterapkan dalam pengabdian ini telah terbukti efektif karena telah banyak dikaji oleh berbagai penelitian sebelumnya. Menurut penelitian yang dilaksanakan oleh Hidayatullah *et al.* (2019) pada santri baru yang mengalami kecemasan di pondok pesantren, penelitian menunjukkan bahwa SEFT mampu menurunkan kecemasan, terutama ketika dilihat dari berbagai tipe kepribadian santri. Metode ini membantu mereka meredakan ketegangan emosional dengan lebih cepat karena pendekatan SEFT yang melibatkan aspek jasmani, psikologis, dan spiritualitas. Penelitian lain oleh

Adawiyah (2016) pada siswa menengah atas di Pondok Pesantren juga menguatkan manfaat SEFT dalam mengurangi stres akademik. Dalam penelitian ini, SEFT terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola stres yang disebabkan oleh tekanan akademik di lingkungan pesantren. Melalui teknik ketukan dan afirmasi spiritual, siswa merasakan penurunan ketegangan emosional yang signifikan, yang pada akhirnya membuat mereka lebih siap secara mental dalam menghadapi tantangan akademik.

Gambar 1. SEFTer mendemonstrasikan Terapi SEFT kepada peserta pelatihan



Gambar 2. Peserta pelatihan menirukan gerakan dari trainer SEFT Jawa Timur



Gambar 3. Trainer SEFT Jawa Timur mencoba terapi terhadap peserta pelatihan



Gambar 4. Leaflet materi Terapi SEFT untuk santri baru PP. As Salma

Dalam penelitian di bidang kesehatan oleh Ardan *et al.* (2020), SEFT telah diterapkan pada pasien dengan

HIV/AIDS untuk mengurangi tingkat depresi. Terapi ini memberikan hasil positif dengan meningkatkan kesejahteraan emosional para pasien, sehingga mereka lebih mampu mengatasi rasa putus asa dan kecemasan terkait penyakit mereka. Selain itu, SEFT juga digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien kanker payudara stadium lanjut (Rumambi *et al.*, 2024). Ketukan yang dilakukan pada titik-titik tertentu pada tubuh terbukti efektif mengurangi persepsi nyeri pada pasien. Selain itu, SEFT juga diterapkan dalam konseling individual untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa SMP di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (Purwanti & Munawaroh, 2019). Penelitian menemukan bahwa ketukan yang diiringi dengan afirmasi spiritual mampu menurunkan kecemasan secara signifikan. Pendekatan ini dianggap mudah diterapkan dan memberikan hasil yang positif dalam jangka waktu relatif singkat. Maka dari itu, berdasarkan berbagai temuan penelitian ini, disimpulkan bahwa terapi SEFT adalah metode yang efektif dalam menangani berbagai masalah psikologis, baik yang bersifat emosional maupun fisik, termasuknya dalam menurunkan tingkat kecemasan santri baru pondok pesantren As-Salma Jombang yang menjadi fokus dalam pelaksanaan pengabdian ini.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan dalam pengabdian ini, dapat disimpulkan bahwa Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) memiliki dampak dalam menurunkan tingkat kecemasan terkait penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren As-Salma Jombang. Terapi SEFT diharapkan menjadi program pendampingan psikologis berkelanjutan yang tidak hanya melibatkan santri baru, tetapi seluruh santri untuk membantu mereka yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Sehingga, santri lebih mudah menenangkan pikiran dan emosi serta mampu menghadapi perubahan dengan lebih positif dengan menerapkan prinsip terapi SEFT.

Bagi pengabdian selanjutnya, disarankan untuk melakukan pengabdian lebih lanjut mengenai efektivitas SEFT dengan melibatkan sampel yang lebih beragam serta melakukan pendampingan jangka panjang untuk meninjau penerapan serta dampaknya. Pengabdian selanjutnya juga disarankan menyusun luaran tambahan seperti buku panduan mitra tentang bimbingan terapi SEFT yang ditujukan untuk mitra. Dengan membekali mereka keterampilan ini, terapi SEFT bisa diterapkan lebih konsisten dalam kehidupan sehari-hari para santri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Negeri Malang yang telah memberikan kesempatan dan dana hibah Internal untuk Pengabdian Kepada Masyarakat skema Pengabdian Mahasiswa tahun anggaran 2024 dengan nomor kontrak 4.4.1218/UN32.14.1/PM/2024. Penulis juga berterima kasih kepada pengasuh, pembimbing, serta pengurus Pondok Pesantren As-Salma Jombang yang telah berkenan menjadi mitra pengabdian dan turut membantu pelaksanaan pengabdian sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Adawiyah, W. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di Pondok Pesantren. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 4(2), 228-245.
- American Psychiatric Association. (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*, 5 th Edition (DSM-V). United States
- Ardan, M., Zulkifli, A., & Jafar, N. (2020). Therapy SEFT for controlling the level of depression in people

- with HIV and AIDS. *Enfermeria Clinica*, 30, 444-447.
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan. 2022. Laporan Akuntabilitas Kerja Instansi Pemerintah Tahun 2022.
- Faksimili, (2024). Data Pondok Pesantren Terdaftar Di Emis KEMENAG Kabupaten Jombang Tahun 2023. <https://kemenagkabjombang.my.id/data-pondok/>
- Hidayatullah, R. M., Noviekayati, I. G. A. A., & Saragih, S. (2019). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Baru Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 13(2), 144-156.
- Mutqiyah, R. (2022). Visualisasi Jumlah Ponpes, Ustaz, Dan Santri Di Jombang Dengan Flourish. <https://jurnalismedata.id/data/visualisasi-jumlah-ponpes-ustaz-dan-santri-di-jombang-dengan-flourish#:~:text=Sedangkan%20untuk%20jumlah%20santri%2C%20Jombang,13%20dengan%20total%202.035%20ustaz>
- Nevid, J. ., Rathus, S. ., & Greene, B. (2018). Mood Disorders and Suicide. *Abnormal Psychology in a Changing World*. www.pearson.com/permissions.
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. 2022. Peningkatan Pengetahuan Tentang Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *JAPRI Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 01(01), 29–34.
- Nurlatifah, A. I. (2016). Spiritual emotional freedom technique (seft) sebagai terapi dalam konseling. *Madaniyah*, 6(2), 305-314.
- Prihartini, Z. et al. (2022). Santri Ditemukan Tewas Gantung Diri di Pesantren di Cilincing. https://megapolitan.kompas.com/read/2022/10/12/14143161/santri-ditemukan-tewas-gantung-diri-di-pesantren-di-cilincing?page=all#google_vignette
- Purwanti, I. Y., & Munawaroh, I. (2019). SEFT Based Individual Counseling to Reduce the Academic Anxiety. *KnE Social Sciences*, 430-437.
- Rachmawati, A. (2020). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Rumambi, M. F., Suprpti, F., & Susilo, W. H. (2024). The effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on pain intensity of advanced breast cancer patients in X hospital tangerang. *Journal of Holistic Nursing*, 42(2_suppl), S99-S109.
- Sakinah, N. S. (2017). Tingkat Kecemasan Pada Santri Di Pondok Pesantren X Bogor: Peran Faktor Jenis Kelamin, Usia Dan Kelas. In Repository.Uinjkt.Ac.Id.
- Singh, V., Rana, R. K., & Singhal, R. (2013). Analysis of repeated measurement data in the clinical trials. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 4(2), 77–81. <https://doi.org/10.4103/0975-9476.113872>
- Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. 2023. The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS). *Journal of Adolescent Health*, 72(3), S70.
- Zainuddin, Ahmad Faiz, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, (Jakarta: Arga Publishing, 2016).