

Upaya Tangap Bencana Melalui Pelatihan Sehat Jiwa Siswa di SMPN 3 Moyo Hulu Dengan Pendekatan Terapi SEFT

Lina Eta Safitri¹, Ovi Soviya², Fitri Setianingsih³, Hamdin⁴, Nova Novriani⁵, Musmulyadin⁶, Hilafahrani⁷

^{1,3,4,7} STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

^{2,5,6} Akademi Komunitas Olat Maras, Indonesia

Received : 10 Juni 2026, Revised : 28 Juni 2026, Published : 4 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Lina Eta Safitri

E-mail: safitrieltalina96@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting dalam upaya kesiapsiagaan bencana, terutama pada wilayah yang memiliki risiko tinggi terhadap kejadian bencana alam. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesiapsiagaan psikologis siswa melalui pelatihan sehat jiwa dengan pendekatan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) di SMP Negeri 3 Moyo Hulu. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan menggunakan media PowerPoint (PPT) dan edukasi interpersonal menggunakan buku saku yang dilaksanakan pada siswa kelas VII dan VIII. Materi yang diberikan mencakup konsep sehat jiwa, kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana, serta praktik SEFT sebagai teknik pengelolaan stres dan kecemasan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mampu memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dalam situasi bencana, mengenali langkah-langkah promotif dan preventif kesehatan jiwa, serta mempraktikkan teknik SEFT secara mandiri. Penggunaan media PPT dan buku saku terbukti meningkatkan partisipasi serta pemahaman siswa selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif untuk memperkuat ketahanan psikologis remaja dalam menghadapi potensi bencana di lingkungan sekolah.

Kata Kunci - sehat jiwa, kesiapsiagaan bencana, remaja, SEFT, kesehatan mental

Abstract

Adolescent mental health is an important component of disaster preparedness, particularly in areas vulnerable to natural disasters. This community service program aimed to improve students' knowledge and psychological preparedness through mental health training using the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) approach at SMP Negeri 3 Moyo Hulu. The methods included health education through PowerPoint presentations and interpersonal education using pocketbooks for seventh- and eighth-grade students. The materials covered mental health concepts, psychological preparedness for disasters, and SEFT practice as a technique for managing stress and anxiety. The results indicated that students gained a better understanding of the importance of maintaining mental well-being during disaster situations, recognized promotive and preventive mental health measures, and were able to practice SEFT independently. The use of PowerPoint media and pocketbooks effectively enhanced student participation and comprehension throughout the program. This activity can serve as a promotive and preventive strategy to strengthen adolescents' psychological resilience in facing potential disasters within the school environment.

Keywords - mental health, disaster preparedness, adolescents, SEFT, psychological resilience

How To Cite : Safitri, L. E., Soviya, O., Setianingsih, F., Hamdin, H., Novriani, N., Musmulyadin, M., & Hilafahrani, H. (2026). Upaya Tangap Bencana Melalui Pelatihan Sehat Jiwa Siswa di SMPN 3 Moyo Hulu Dengan Pendekatan Terapi SEFT . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 5519 - 5524.
<https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1445>

Copyright ©2026 Lina Eta Safitri, Ovi Soviya, Fitri Setianingsih, Hamdin Hamdin, Nova Novriani, Musmulyadin Musmulyadin, Hilafahrani Hilafahrani

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Di Indonesia, masalah kesehatan mental pada remaja juga menjadi isu kesehatan masyarakat yang semakin mendapat perhatian. Penelitian pada siswa sekolah menengah pertama menunjukkan bahwa sekitar 14,5% remaja mengalami masalah kesehatan mental dan sebagian lainnya berada pada risiko gangguan psikologis yang lebih berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada usia remaja cukup signifikan dan membutuhkan upaya deteksi dini serta intervensi yang sistematis melalui lingkungan sekolah. Sekolah memiliki peran strategis sebagai tempat yang efektif untuk melakukan promosi kesehatan mental, deteksi dini gangguan psikologis, serta penguatan kapasitas coping siswa dalam menghadapi berbagai tekanan maupun situasi krisis (Suryani, 2022).

Kondisi ini menjadi semakin penting di wilayah yang rawan bencana seperti Provinsi Nusa Tenggara Barat. Penelitian yang dilakukan pada remaja di wilayah Lombok pascagempa menunjukkan bahwa sekitar 69,9% remaja mengalami gejala stres pascatrauma setelah peristiwa bencana. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa bencana tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik tetapi juga meninggalkan dampak psikologis yang signifikan pada remaja. Apabila tidak ditangani secara tepat, kondisi trauma ini dapat memengaruhi proses belajar, hubungan sosial, serta perkembangan psikologis siswa dalam jangka panjang (Wahab, 2021).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam intervensi kesehatan mental adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT efektif dalam menurunkan tingkat neorotik dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi untuk mendukung kesehatan mental siswa (Hidayatullah dkk, 2024). Terapi ini 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 (Agustin dkk, 2024). Selain itu, pendekatan berbasis sekolah juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapsiagaan psikologis siswa dalam menghadapi bencana. Program kesiapsiagaan bencana yang dilaksanakan di lingkungan sekolah tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa tentang mitigasi bencana tetapi juga dapat memperkuat kesiapan mental dan kemampuan coping mereka dalam menghadapi situasi darurat (Alfianto, 2024).

SMPN 3 Moyo Hulu merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah Kabupaten Sumbawa yang secara geografis memiliki potensi risiko bencana alam seperti gempa bumi dan banjir. Kondisi tersebut menjadikan pentingnya upaya peningkatan kesiapsiagaan tidak hanya dari aspek pengetahuan kebencanaan tetapi juga dari aspek kesehatan mental siswa. Namun demikian, program yang secara khusus berfokus pada penguatan kesehatan jiwa dan kesiapsiagaan psikologis siswa di sekolah masih relatif terbatas. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Upaya Tanggap Bencana Melalui Pelatihan Sehat Jiwa Siswa di SMPN 3 Moyo Hulu dengan Pendekatan Terapi SEFT" menjadi penting untuk dilaksanakan. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan pemaparan materi kepada siswa tentang sehat jiwa dalam upaya tanggap bencana dengan pendekatan SEFT.

METODE

Pengabdian ini merupakan kolaborasi antara dosen STIKES Griya Husada Sumbawa dan Akademi Komunitas Olat Maras (AKOM) Sumbawa. Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada 5 Juni 2026 di SMP Negeri 3 Moyo Hulu. Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan menggunakan media PPT dan edukasi interpersonal menggunakan media buku saku. Sasaran pengabdian yaitu siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 3 Moyo Hulu sebanyak 20 orang.

Kegiatan pengabdian diawali dengan, survei lokasi, pembuatan proposal pengabdian dan pembuatan surat izin pengabdian di LPPM STIKES Griya Husada Sumbawa dan AKOM Sumbawa. selanjutnya surat izin diantarkan ke lokasi pengabdian, setelah mendapatkan persetujuan maka selanjutnya melakukan proses pengabdian dengan susunan kegiatan yaitu, pembukaan, sambutan, penyuluhan, edukasi menggunakan buku saku dan yang terakhir melakukan sesi diskusi dan tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Upaya Tanggap Bencana Melalui Pelatihan Sehat Jiwa Siswa di SMPN 3 Moyo Hulu dengan Pendekatan Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)" yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa STIKES Griya Husada Sumbawa kerja sama

dengan AKOM Sumbawa telah selesai dilaksanakan dengan baik. Sasaran strategis dalam program ini adalah siswa-siswi kelas VII dan VIII SMPN 3 Moyo Hulu sebagai kelompok remaja awal yang rentan terhadap dampak psikososial bencana. Pelaksanaan pengabdian ini dijalankan secara berkesinambungan melalui dua tahapan intervensi utama, yaitu penyuluhan klasikal dan edukasi interpersonal.

1. Penyuluhan Terapi SEFT Menggunakan Media PPT

Tahap pertama dilaksanakan di dalam ruang kelas secara klasikal. Tim pengabdian memberikan penyuluhan yang berfokus pada pengenalan dan pemahaman mengenai Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sebagai metode regulasi emosi mandiri. Penyampaian materi ini didukung penuh oleh media presentasi *PowerPoint* (PPT) yang interaktif. Komponen materi yang dipaparkan meliputi:

- a) Konsep dasar Terapi SEFT sebagai bagian dari *psychological first aid* (pertolongan pertama psikologis) saat menghadapi kepanikan situasi bencana.
- b) Urgensi penggabungan sistem energi tubuh (*tapping*) dan kekuatan spiritualitas (doa dan keikhlasan) untuk menstabilkan kondisi psikologis.
- c) Visualisasi gerakan dan pemetaan 18 titik meridian tubuh yang akan distimulasi.

Penggunaan media PPT yang kaya akan grafis, ilustrasi, dan tata warna yang menarik terbukti mampu memusatkan perhatian siswa kelas VII dan VIII. Karakteristik visual dari PPT ini mempermudah siswa memahami mekanisme kerja terapi energi yang sebelumnya belum pernah mereka dapatkan.



Gambar 1.
Penyuluhan Menggunakan PPT

2. Edukasi Interpersonal Langkah Promotif dan Preventif Bencana Menggunakan Media Buku Saku

Tahap kedua dilakukan melalui pendekatan edukasi interpersonal dalam kelompok-kelompok kecil. Pada sesi ini, tim pengabdian mendistribusikan media cetak berupa Buku Saku yang dirancang secara khusus untuk memuat langkah-langkah promotif dan preventif bencana bagi remaja sekolah. Melalui interaksi interpersonal yang dialogis dan komunikatif, tim pengabdian mendampingi siswa secara langsung dengan memanfaatkan buku saku tersebut sebagai panduan operasional. Fokus edukasi interpersonal ini meliputi:

- a. Langkah Promotif: Mengajak siswa untuk membangun kesadaran diri (*self-awareness*) mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental (sehat jiwa), mengenali potensi stres lingkungan, serta saling memberikan dukungan emosional antarteman sebaya di sekolah.
- b. Langkah Preventif: Membimbing siswa mengenai tindakan kesiapsiagaan mental sebelum bencana terjadi, cara mengontrol respons takut berlebih (*panic attack*) secara mandiri, serta membudayakan praktik Terapi SEFT secara berkala sebagai pelindung stres (*stress buffer*).
- c. Praktik Terapi Mandiri: Dipandu oleh ilustrasi di dalam buku saku, siswa dibimbing secara personal dalam melakukan ritual *The Set-Up* (penerimaan diri), *The Tune-In* (merasakan keluhan emosi dengan ikhlas), dan *The Tapping* (ketukan ringan pada titik meridian) secara akurat.

Melalui komunikasi interpersonal ini, siswa kelas 7 dan 8 merasa lebih nyaman untuk mengekspresikan kendala yang dihadapi saat simulasi ketukan, sehingga tim pengabdian dapat mengoreksi dan memastikan setiap siswa menguasai langkah-langkah preventif tersebut dengan tepat.



Gambar 2.
Edukasi Interpersonal menggunakan buku saku

B. Pembahasan

Siswa kelas VII dan VIII di SMPN 3 Moyo Hulu berada pada fase perkembangan remaja awal yang secara emosional masih mengalami transisi dan rentan. Ketika dihadapkan pada ancaman bencana alam, kelompok ini memiliki risiko tinggi mengalami trauma, kecemasan, kesepian dan self-confidence yang buruk (Herdiana dkk, 2022; Sarfika dkk, 2025). Oleh karena itu, perlu adanya langkah promotif dan preventif yang efektif seperti program berbasis sekolah dalam peningkatan kesiapsiagaan bencana (Setyoputro, 2025).

Pelaksanaan penyuluhan mengenai Terapi SEFT menggunakan media PPT terbukti menjadi instrumen transfer pengetahuan (*transfer of knowledge*) awal di program program berbasis sekolah dalam peningkatan kesiapsiagaan bencana yang sangat efektif. Karakteristik kognitif remaja awal cenderung lebih responsif terhadap stimuli visual terstruktur dibandingkan metode ceramah konvensional. Hal ini sejalan dengan kajian wahyudi dkk (2024) yang memaparkan bahwa penggunaan media teknologi multimedia seperti PPT dalam edukasi psikologis remaja mampu memfasilitasi pemahaman konsep neurosains dan kesehatan jiwa yang rumit menjadi pesan visual yang sederhana, menarik, serta mampu meningkatkan retensi ingatan jangka panjang siswa.

Penggunaan media edukasi PPT dalam pelaksanaan pengabdian dilakukan karena media ppt adalah media yang mampu meningkatkan pengetahuan sasaran, hal ini berdasarkan beberapa sumber rujukan seperti yang dilakukan oleh situngkir dkk tahun 2024 di SMAN 5 Depok, Andira dkk tahun 2023 di Kabupaten Luwu Timur,

Namun, untuk memastikan pengetahuan tersebut berubah menjadi sebuah kesiapan tindakan (*action preparedness*), metode klasikal satu arah harus didukung oleh edukasi interpersonal. Pendekatan interpersonal yang diterapkan dalam kelompok kecil berhasil meminimalkan jarak psikologis antara fasilitator dan siswa, sehingga menciptakan ruang aman bagi siswa remaja untuk mendiskusikan rasa cemas mereka terkait bencana.

Penggunaan Buku Saku yang berorientasi pada langkah promotif dan preventif bencana dalam sesi interpersonal memberikan keunggulan portabilitas yang masif. Buku saku tersebut bertindak sebagai media pengingat praktis (*quick-reference guide*) yang dapat dipelajari kembali oleh siswa kapan saja secara mandiri. Menurut studi dari Nugroho dkk (2025), penggunaan media cetak mikro seperti buku saku dalam pengabdian kesehatan terbukti efektif meningkatkan kemandirian psikomotorik sasaran, serta sangat andal dalam memicu perilaku preventif yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Media buku saku merupakan media yang efektif digunakan untuk edukasi terkait bencana hal ini dilakukan pada penelitian tentang mitigasi bencana tsunami menggunakan media pembelajaran buku saku di kabupaten Kebumen yang menyatakan responden yang tidak mendapatkan pendidikan dengan buku saku memiliki tingkat pengetahuannya rendah dan yang mendapatkan buku saku memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi (putri, 2028). Penelitian yg lain juga menyatakan hal yang sama yaitu penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kecamatan Kalideras Jakarta dengan hasil Edukasi dengan media buku saku digital efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang kesiapsiagaan bencana banjir (Jayanti, 2025).

Secara fisiologis, ketukan ringan (*tapping*) pada 18 titik meridian tubuh mengirimkan sinyal piezoelektrisitas melalui jaringan ikat menuju ke sistem limbik otak, khususnya pada bagian *amigdala*. Amigdala merupakan organ yang bertanggung jawab penuh atas alarm stres dan respons takut (*fight-or-flight response*) (Stapleton dkk, 2020). Sinyal ketukan dari terapi SEFT ini mampu menurunkan hiperaktivitas amigdala secara instan, yang kemudian menekan sekresi hormon kortisol dan adrenalin, lalu memicu respons relaksasi tubuh secara holistik (Church, 2022).

Sebagaimana dibuktikan dalam penelitian terbaru, terapi komplementer berbasis energi seperti SEFT terbukti efektif terhadap penurunan kecemasan (Ardiani dkk, 2023), menurunkan tingkat stres pada remaja pasca bencana (Hidayah dkk, 2024), membantu konseli dalam menangani trauma yang dialami pasca bencana (wahyudi, 2023) dan berkurangnya rasa khawatir berlebihan dan meningkatnya kepercayaan diri dalam menghadapi aktivitas belajar pada remaja (Rismawan, 2026). Melalui integrasi sinergis antara penyuluhan PPT tentang SEFT dan edukasi interpersonal buku saku promotif-preventif, para siswa SMPN 3 Moyo Hulu kini bertransformasi menjadi agen aktif yang tidak hanya siap menghadapi bencana secara fisik, tetapi juga tangguh dan sehat secara jiwa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelatihan sehat jiwa dengan pendekatan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) di SMP Negeri 3 Moyo Hulu telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari siswa namun memiliki kendala saat pembuatan media PPT dan buku saku yang memerlukan waktu untuk proses revisi. Kegiatan yang dilaksanakan melalui penyuluhan menggunakan media *PowerPoint* (PPT) dan edukasi interpersonal menggunakan buku saku mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya kesehatan jiwa dalam menghadapi situasi bencana. Saran dari hasil pengabdian agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) maupun kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian ucapkan terimakasih pada STIKES Griya Husada Sumbawa dan AKOM Sumbawa atas dukungan dana yang diberikan untuk pelaksanaan pengabdian ini, sehingga proses pengabdian berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A., Ramadhan, M.R. and Rahmawati, A., 2024, August. Mengatasi Kecemasan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *In Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 3, pp. 90-105) <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.130>
- Alfianto, A. G., Wijayanti, D. P., Sulaksono, A. D., & Choirullah, A. H. (2024). Disaster-safe school-based program for psychological preparedness of elementary school students. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 13(1), 72–80. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v13i1.657>
- Andira, P., Suwandi, S. and Ryadinency, R., 2023. Penyuluhan Kesiapsiagaan dalam Peningkatan Pengetahuan Siswa Menghadapi Bencana Gempa Bumi di SDN 252 Nikkel Sorowako Kabupaten Luwu Timur. *Mega Buana Journal of Innovation and Community Service*, 2(1), pp.15-19. <https://doi.org/10.59183/731t6b72>
- Ardiani, K., Jumaiyah, W., Purnamawati, D., Sofiani, Y., Erwin, E., Kurniawan, M.H. and Yuliarti, Y., 2023. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Jantung Di Rumah Sakit Hermina Bekasi. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 11(3), pp.338-347. <https://doi.org/10.20527/jdk.v11i3.558>
- Church, D., Stapleton, P., Vasudevan, A., & O'Keefe, T. (2022). Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 951451. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.951451>
- Herdiana, I., Lakoro R., 2022. Psychosocial issues following natural disaster in Palu Central Sulawesi: A case study on adolescents. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 11(2), pp.424-442. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i2.23474>
- Hidayah, N., Seprian, D., Jamil, N., Wati, K. and Fathudin, Y., 2024. Pendampingan Penerapan Model Terapi Modalitas Dan Komplementer SEFT (Spiritual Emotional Freedom Tecnique) Dengan Pendekatan Manajemen Stres. *Journal Of Comprehensive Science (JCS)*, 3(1).

- <https://doi.org/10.59188/jcs.v3i1.604>
- Hidayatullah, R.M. and Indana, F.N., 2024. Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk penanganan gangguan neurotik. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 4(1), pp.19-31. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2024.v4i1.19-31>
- Jayanti, C., & Lianti, M. (2025, November). Pengaruh edukasi dengan media buku saku digital terhadap pengetahuan ibu nifas mengenai kesiapsiagaan bencana banjir di Puskesmas Kecamatan Kalideres. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (pp. 227–239). <https://proceeding.unnes.ac.id/snk/article/view/4933>
- Nugroho, H. D. E., Permana, D., & Suratna, F. S. N. (2025). Efektifitas pemberian buku saku terhadap pengetahuan dan sikap siaga kebakaran di Rumah Sakit X Sukoharjo. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 9(2), 201–212. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v9i2.13129>
- Putri, N. A. E., Sanjoto, T. B., & Sriyanto. (2018). Pendidikan mitigasi bencana tsunami dengan menggunakan media pembelajaran buku saku pada masyarakat pesisir Desa Karanggadung Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen. *Edu Geography*, 6(1), 72–79.
- Rismawan, W., Marpatmawati, I., Yuningsih, A., Sambas, E.K., Suprpti, B., Nurliawati, E., Wayunah, W., Yulianti, Y. and Anwar, S., 2025. Implementasi Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) sebagai Upaya Pengelolaan Kecemasan pada Siswa di SMAN 8 Tasikmalaya. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), pp.2469-2476. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i3.2668>
- Sarfika, R., Permata, P.I. and Krisdianto, B.F., 2025. Gambaran Resiliensi Remaja Dalam Menghadapi Bencana. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 13(3), pp.535-544. <https://doi.org/10.26714/jki.13.3.2025.535-544>
- Setioputro B, Nabilah WR, Apriliani N, Yunanto RA, Haristiani R., 2025, School-Based Program for Improving Disaster Preparedness among Indonesian Adolescents in Earthquake Risk Area: A Randomized Control Trial. *Iran J Public Health*. May;54(5):974-984. doi: 10.18502/ijph.v54i5.18632. PMID: 40765772; PMCID: PMC12319447.
- Situngkir, D., Putri, E.C., Ayu, I.M., Muda, C.A.K. and Setianti, N., 2024. Penyuluhan Tanggap Darurat Kebakaran pada Siswa/i Kelas XI IPS SMA N 5 Depok. *JURPIKAT*, 5(2), pp.457-466. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v5i2.1667>
- Stapleton, P., Crighton, G., Sabot, D., & O'Neill, H. M. (2020). Reexamining the effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: A randomized controlled trial. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(8), 869–877. <https://doi.org/10.1037/tra0000563>
- Suryani, N., Daulima, N. H. C., & Mustikasari. (2022). Mental health problems among adolescents in Indonesian junior high schools. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, <https://doi.org/10.7454/jki.v25i1.848> 25(1), 1–9.
- Wahab, S., Suryani, N., & Hidayati, E. (2021). Post-traumatic stress symptoms among adolescents after the Lombok earthquake in Indonesia. *Frontiers in Psychiatry*, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.706385>
- Wahyudi, F.H., Awalia, A.2023. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) as A Curative Effort for Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Sufferers by Stimulating Sense of Mujahadah An-Nafs Spiritual Emotional Freedom Tehnicque (SEFT). *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)*, 10(2), pp.197-208.
- Wahyudi, H., Sintari, S.N.N., Jayanti, D.M.A.D., Dharma, I.D.G.C. and Cahyani, A.A.A.E., 2024. Optimalisasi Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Penyuluhan Managemant Stres Di Smp 15 Denpasar. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(2), pp.105-110. <https://doi.org/10.37294/jai.v3i2.571>