

---

## PENGARUH TERAPI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PENGGUNA NARKOBA DI YAYASAN MITRA MULIA BANYUASIN

Oleh

Robiansyah<sup>1</sup>, Sawi Sujarwo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Bina Darma

Email: <sup>1</sup>[201810002@student.binadarma.ac.id](mailto:201810002@student.binadarma.ac.id), <sup>2</sup>[sawi.sujarwo@binadarma.ac.id](mailto:sawi.sujarwo@binadarma.ac.id)

---

### **Article History:**

Received: 23-06-2024

Revised: 04-07-2024

Accepted: 28-07-2024

### **Keywords:**

SEFT, Kepercayaan Diri, Mitra Mulia Banyuasin

**Abstract:** *Bahwa individu yang paling banyak ditemui dalam kasus penyalahgunaan narkoba adalah remaja, dengan rentang usia 19-22 tahun yang tergolong dalam remaja akhir. SEFT merupakan salah satu inovasi teknik konseling. Tahapan tekniknya mendayagunakan aspek jasmani, psikis, dan spiritual manusia secara harmonis. Tujuan penelitian ini adalah ntuk mengetahui pengaruh terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap kepercayaan diri pada remaja pengguna narkoba di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yaitu dengan memberikan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Hasil penelitian ini adalah berdasarkan hasil analisis kuantitatif statistik menggunakan uji T-test independent pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ada perbedaan yang sangat signifikan, mean kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yaitu sebesar (9,83>3,33) dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Maka dapat disimpulkan, ada pengaruh terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) kepercayaan diri pada remaja pengguna narkoba di Pusat rehabilitasi Mitra Mulia Banyuasin*

---

## PENDAHULUAN

Berdasarkan pusat data dari Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia, menunjukkan pada tahun 2024, jumlah penduduk Indonesia terlibat penyalahgunaan narkoba (4,8 juta jiwa). Penyalahgunaan narkoba dari tahun ke tahun semakin meningkat dilakukan oleh remaja.

Mardani (2008) menyatakan bahwa individu yang paling banyak ditemui dalam kasus penyalahgunaan narkoba adalah remaja, dengan rentang usia 19-22 tahun yang tergolong dalam remaja akhir. Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI (2017) menyatakan mencermati perkembangan penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba akhir-akhir ini, telah mencapai situasi yang mengkhawatirkan, sehingga menjadi persoalan kenegaraan yang mendesak. Korban penyalahgunaan narkoba bukan hanya pada orang dewasa, maharemajanya tetapi juga pelajar SMU sampai pelajar setingkat SD. Kaum Remaja menjadi

salah satu kelompok yang rentan terhadap penyalahgunaan narkoba, karena selain memiliki sifat dinamis, energik, selalu ingin tahu. Mereka juga mudah putus asa dan mudah dipengaruhi oleh pengedar yang berakibat jatuh pada masalah penyalahgunaan narkoba. Penuturan Kepala BNN Provinsi Sumatra Selatan mencatat hingga November 2017 ada 90.000 orang korban penyalahgunaan narkoba, psikoaktif, zat adiktif dan obat-obatan berbahaya di provinsi tersebut. Data juga menunjukkan 20 ribu orang di antaranya remaja.

Menurut Elisabet (2022) penyebab utama penyalahgunaan narkoba yakni adanya rasa dan dorongan diri sendiri maupun dari luar, dan faktor narkoba juga mendukung dimana seluruh jenis narkoba bekerja pada bagian otak yang menjadi pusat penghayatan kenikmatan. Nevid dkk (2005) dalam DSM-IV mengolongkan gangguan yang berkaitan dengan zat menjadi dua kategori yaitu : 1. Gangguan penggunaan zat (*substance use disorder*) berarti melibatkan penggunaan maladaptif dari zat psikoaktif yang meliputi penyalahgunaan zat dan ketergantungan zat, 2. Gangguan akibat penggunaan zat (*substance-induced disorder*) merupakan gangguan yang muncul akibat penggunaan zat psikoaktif seperti intoksikasi, gejala putus zat, gangguan mood, demensia, amnesia, gangguan psikotik, gangguan kecemasan, disfungsi seksual, dan gangguan tidur

Nevid, dkk (2005) menyatakan sebelum mengalami ketergantungan individu memiliki pola umum yang menghantarnya menjadi kecanduan atau adiksi berikut adalah beberapa tahapan menuju adiksi : 1. Ekperimentasi merupakan tahap coba-coba atau menggunakan secara berkala. 2. Penggunaan rutin pada tahap ini individu mulai mengatur dirinya untuk mendapatkan dan menggunakan narkoba. 3. Adiksi / ketergantungan pada tahapan ini individu merasa tidak berdaya untuk menolak narkoba karena ingin mengalami efek narkoba atau untuk menghindari adanya gejala putus asa.

Nevid, dkk (2005) juga menjelaskan karakteristik ketergantungan yang diadaptasi dari DSM-IV-TR untuk menunjukan diagnosis adiksi pada individu yaitu : a). Toleransi zat, yang ditunjukkan dengan adanya kebutuhan untuk meningkatkan dosis agar mendapatkan efek yang diinginkan; b). Gejala putus zat, yaitu mengalami gejala tertentu (gejala khas) apabila tidak mengkonsumsi zat; c). Penggunaan dosis yang lebih besar untuk periode waktu yang lebih lama; d). Kurang bisa berhasil melakukan kontrol diri atau adanya keinginan untuk mengurangi atau mengendalikan penggunaan zat; e). Menghabiskan banyak waktu untuk aktifitas memperoleh zat, menggunakan zat; f). Individu mengurangi aktifitas sosial pekerjaan, sekolah atau recreational akibat dari penggunaan zat; g). Terus berlanjutnya penggunaan zat walaupun adanya masalah yang muncul akibat penggunaan zat . Terlibatnya remaja dengan narkoba diantaranya dapat menyebabkan rendahnya kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil penelitian Fitri (2018) mengungkapkan bahwa tingkat kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang dimana sebagian kecil remaja memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Selain itu terdapat hasil penelitian yang dilakukan oleh Monnalisza & S, (2018) ditinjau dari aspek kompetensi diri kepercayaan diri remaja panti asuhan aisyiyah berada pada kategori sedang, dan ditinjau dari perasaan diri terhadap orang lain berada pada kategori sedang.

Perdana (2019) mengemukakan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah atau telah kehilangan kepercayaan memiliki beberapa sikap sebagai berikut; a) tidak memiliki sesuatu keinginan, tujuan, atau target yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh; b) tidak memiliki keputusan melangkah yang *decisive* (ngambang); c) mudah

frustasi atau *give-up* ketika menghadapi masalah atau kesulitan; d) kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah; e) sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab; f) canggung dalam menghadapi orang; g) tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan; h) sering memiliki harapan yang tidak realistis; i) terlalu perfeksionis; j) terlalu sensitif (perasa).

Selanjutnya berdasarkan observasi, peneliti melihat hanya sebagian remaja saja yang berani mengemukakan pendapat, bertanya, tidak gugup saat maju ke depan kelas dan sebagian besar remaja hanya diam dan memperhatikan.

Selaras dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan salah satu konselor tempat rehabilitasi narkoba di Pondok Pesantren Ar Rahman Palembang.

Berdasarkan wawancara saya dengan konselor Triyono (*personal communication*, 1 Agustus 2024) Yayasan Mitra Mulia Banyuasin mereka melakukan kegiatan sama dengan orang pada umumnya sholat, mandi, bermain bola, dan siraman rohani. Untuk kegiatan sehari-hari para residen wajib bangun pukul 05.00 WIB. Untuk melakukan sholat subuh berjemaah, dilanjutkan pada di pagi hari para residen mencuci pakaian mereka masing-masing. Pukul 11.00 WIB dilanjutkan makan siang dan tidur siang sampai pukul 15.00 WIB, lalu mandi siap-siap untuk melakukan sholat asar berjemaah. Untuk masalah yang dialami residen yaitu sering ilusi, mudah marah, lambat merespon, dan tidak memiliki rasa percaya pada diri sendiri. Ada juga yang sering minta pulang dikarenakan tidak betah.

“berinisial A, kakak sudah berapa lamo direhab disini? Lebih kurang lah 2 bulan kak aku disini. Apo yang dirasoke selama disini... perasan lebih enak bae kak tapi masih ado raso kepegangan untuk makek narkobab lagi dan raso bersalah samo diri dewek terus tu samo uwong kurang raso percayo diri untuk berintraksi samo uwong laen.”

Observasi yang saya lakukan pada saat residen bermain sepak bola “ada beberapa residen yang hanya berdiri saja tidak melakukan pergerakan apapun untuk melakukan sentuhan pada bola yang ada didekatnya.”

Dari observasi yang saya lihat di Pondok Pesantren Ar Rahman “

Jadi, faktor-faktor yang menyebabkan remaja memiliki rasa percaya diri yang rendah adalah lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat khususnya.

Zainuddin (2009) menyatakan bahwa terapi SEFT yang memiliki kepanjangan dari *Terapi Spritual Emotional Freedem Tehnique* ini adalah sebuah terapi emosi yang mampu membangkitkan harapan, percaya diri pada seseorang serta mampu menyelesaikan masalah psikis dan fisik yang dialami oleh seseorang.

Pada penelitian ini, peneliti memilih karakteristik remaja pengguna narkoba yang rata-rata berusia 18-25 tahun, hal ini dilakukan oleh peneliti karena menurut penelitian yang dilakukan Muhammad Idrus (2009) tampak beberapa karakteristik yang mengindikasikan betapa remaja saat ini banyak yang mengalami kurang percaya diri. Beberapa karakteristik tersebut antara lain: memiliki motivasi yang rendah untuk berkompetisi, rendahnya motivasi remaja untuk mengembangkan diri.

Dalam pandangan Islam, hilangnya percaya diri pada remaja dikarenakan remaja tergoda dengan tipu daya setan yang membisikan pada diri remaja akan kekalahan dan kegagalan. Saat mendengarkan bisikan tersebut secara tidak langsung remaja berbicara pada diri sendiri dimana dapat berpengaruh langsung pada perilaku, pikiran, fisik, dan mental.

Adapun cara mengatasi hilangnya kepercayaan diri remaja diantaranya sebagai berikut. Meminta pertolongan. Allah tidak akan menyia-nyiakan pahala orang baik, memperbanyak doa-doa untuk berlindung dari setan, menyibukan diri serta bersungguh-sungguh dalam belajar, meminta bantuan orang-orang saleh, baik dari kalangan guru maupun kalangan sesama remaja.

Dalam hal ini, doa memberikan sumbangsih spiritual karena semakin konsisten remaja melakukan doa dengan adab yang benar, maka akan semakin mendukung kemampuan remaja dalam melakukan aktivitas positif (Rafy, Sapuri 2009). Perkembangan ilmu pengetahuan dalam berbagai bidang mendorong manusia untuk melakukan penelitian terhadap esensi dari doa, yang ternyata memberikan efek besar terhadap kehidupan manusia.

Semula doa dianggap milik orang-orang yang berurusan dengan agama saja, terpisah dari kelompok saintis. Doa dianggap sebagai ritual atau upacara-upacara agama, tetapi efeknya terhadap individu mendorong seseorang untuk lebih mendalami mekanisme psikis maupun fisik yang terjadi pada diri seseorang (Kardjono, 2006) Efek terapi doa dalam agama bahkan tidak dibatasi secara tegas terhadap suatu penyakit fisik atau untuk penyakit kejiwaan saja. Ini menunjukkan bahwa menurut ajaran agama doa memiliki peluang efek terapi, baik terhadap penyakit kejiwaan maupun penyakit fisik. Dengan kata lain, doa dapat berperan dalam psikoterapi bahkan terhadap somatoterapi (Zainal Arifin, 2009)

*The Office of Prayer Research*, satu lembaga yang didirikan *the Parliament of the World's Religions* pada bulan Juli 2004 telah mendokumentasikan dan me-review lebih dari 500 riset tentang doa sejak penelitian Francis Galton di tahun 1872. Hasilnya, terdapat banyak bukti ilmiah yang mengatakan bahwa doa dan spiritualitas memang berpengaruh terhadap kesehatan. Mengingat bukti-bukti ilmiah tentang kemampuan *energy psychology* serta doa dan spiritualitas dalam penyembuhan, Ahmad Faiz Zainuddin (2009) menggabungkan kekuatan ini menjadi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Spiritual didalam SEFT ialah doa. Doa sangat penting karena merupakan salah satu bentuk komunikasi seorang hamba dengan Sang Pencipta. Orang jarang menyadari bahwa apapun yang dipanjatkan saat berdoa sebenarnya merupakan sugesti atau afirmasi yang ditanamkan di pikiran bawah sadar seseorang, pikiran bawah sadar inilah yang berkomunikasi dengan Sang pencipta, bukan pikiran sadar.

Sebelum berdoa seseorang perlu masuk ke kondisi mental/pikiran yang rileks, tenang, hening, atau khusyuk. Saat hening atau khusyuk, seseorang berada di gelombang pikiran bawah sadar, tepatnya kisaran gelombang alfa dan theta. (Gunawan, Adi W, 2009)

Doa berperan penting lebih jauh dari sekedar ibadah ritual, bahkan hampir mencakup semua kegiatan ibadah. Orang yang berdoa, berarti telah berusaha menghadapkan segala urusan kepada Allah Swt. Doa merupakan pernyataan tentang kelemahan manusia di hadapan kekuasaan Allah Swt. Serta merupakan cara untuk mengingat-Nya. Dengan demikian, doa sangat penting bagi setiap manusia termasuk para remaja. Doa menghapus perasaan mampu pada diri dan perasaan bangga dengan jiwa. Terlepas dari perasaan angkuh, sombong, dan bangga dengan diri sendiri. Maka disitulah letak keagungan ketaatan sehingga manusia merasakan bahwa dirinya bukan apa-apa, membutuhkan ada yang menolong dan menuntun. (Rafy, Sapuri 2009).

Melihat fenomena yang terjadi di lapangan dan berdasarkan teori yang ada

maka peneliti tertarik untuk meneliti Apakah ada Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual EmFreedomTechnique*). Kepercayaan diri merupakan tingkatan rasa sugesti yang berkembang dalam diri seseorang yang menghasilkan keyakinan berupa tindakan sesuai kehendak sehingga bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidup. Sugesti dapat berupa rangkaian kata-kata atau kalimat-kalimat yang disampaikan dengan cara tertentu dengan maksud dan tujuan sugesti. tempat (Sobour, Alex 2010).

Hal ini didukung oleh pendapat Freud yang mengatakan, ketidaksadaran merupakan sikap-sikap, perasaan-perasaan, dan pikiran-pikiran yang tidak dapat dikontrol oleh kemauan, hanya dengan susah payah ditarik di dalam kesadaran, tidak terikat oleh hukum logika, dan tidak dibatasi oleh waktu dan tempat (Sobour, Alex 2010).

Ketidaksadaran berisi dorongan-dorongan yang sangat kuat, ketakutan-ketakutan, dan konflik-konflik yang sangat berpengaruh terhadap tingkah laku seseorang meskipun orang tersebut tidak menyadari (Sobour, Alex, 2010). Ketika pikiran bawah sadar merespon sikap, perasaan, dan pikiran secara negatif maka teridentifikasinya gangguan mental yang berat, termasuk rasa tidak percaya diri. Hal ini terjadi karena pikiran bawah sadar banyak menyimpan pengalaman-pengalaman hidup yang direspon secara negatif (Hakim, Thursan, 2004). Jadi, emosi negatif yang muncul merupakan hasil pemaknaan seseorang terhadap berbagai kejadian atau pengalaman hidup yang orang tersebut alami.

Secara teoritis menurut teknik SEFT, beberapa ingatan (sadar maupun bawah dasar) tentang masa lalu dapat membangkitkan gangguan psikologis, tetapi proses ini tidak berjalan secara langsung, melainkan ada "proses antara" yang dinamakan "*disruption of body energy system*." (Safaria, Triantoro, 2012). EFT jika digabungkan dengan kekuatan doa dan spritualitas, akan memberikan kontribusi fenomenal spiritual yang sangat efektif karena berdo'a sebenarnya sugesti atau afirmasi yang ditanamkan di pikiran bawah sadar seseorang.

Ketika berdo'a secara khusyuk maka segalanya dapat terkabul karena secara langsung dapat menyentuh kekuatan yang tak terbatas, walaupun secara logika ini tidak dapat terdeteksi ini lah yang menurut Zainuddin disebut sebagai the *amplifying effect* (efek pelipatgandaan) (Safaria,2012). Doa secara psikologis merupakan bentuk pelepasan. Masalah-masalah yang dialami dapat meyebabkan gangguan kejiwaan, stress, mematahkan semangat, dan menimbulkan komplikasi gangguan kesehatan.

Doa merupakan cara terapi yang terbaik untuk mengutarakan segala permasalahan yang mengganggu. Terapi modern membuktikan bahwa doa mampu memperkuat rohani seseorang, menumbuhkan kepercayaan, serta membunuh khayalan dengan doa, seseorang akan terbebas dari berbagai pikiran negatif dan beragam penyakit (Kardjono, Moerhari 2006).

SEFT merupakan salah satu inovasi teknik konseling. Tahapan tekniknya mendayagunakan aspek jasmani, psikis, dan spiritual manusia secara harmonis. Ketiga aspek tersebut digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan konseli. Aspek spiritual dalam SEFT selaras dengan Bimbingan dan Konseling Islam yang memasukkan unsur spiritual dan religi dalam tiap pandangan keilmuannya. Keberadaan SEFT sebagai inovasi teknik konseling mendapat peluang dan tantangan yang kuat. Peluang terbuka lebar seiring munculnya berbagai penelitian dan bukti ilmiah yang mengulas keberhasilan SEFT untuk mengatasi berbagai masalah emosional, masalah perilaku, maupun masalah kesehatan.

Secara ilmiah Larry Dossey berpendapat bahwa doa memiliki kekuatan yang sama

besar dengan pemecahan segala masalah hidup (Zainuddin, Ahmad Faiz, 2006). Banyak orang mengira bahwa doa hanya bersifat ritual, sugesti bahkan dianggap sebagai *placebo* atau sebagai pelengkap aktivitas spiritual, sarana katarsis, saluran rasa frustrasi dan rasa keputusasaan.

Selanjutnya menurut Greg Branden, setelah melakukan riset mendalam terhadap berbagai kitab suci, literatur spiritual, mengunjungi tempat suci di berbagai wilayah dunia, dan mewawancarai banyak tokoh spiritual, menyatakan "*prayer, regarded by many to be root of all technology, is the union of thought, feeling, and emotion*" (doa yang dianggap oleh banyak orang sebagai akar dari semua teknologi, sebenarnya adalah penyatuan dari pikiran, perasaan, dan emosi).

Berikut ini adalah uraian tentang bagaimana melakukan SEFT, untuk membebaskan aliran energi tubuh yang akan membebaskan emosi dari berbagai kondisi negatif (Safaria, Triantoro, 2012).

#### a. The Set-Up

Bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarah dengan tepat. Langkah ini dilakukan dengan menetralkan "*Psychological Reversal*" atau perlawanan psikologis" (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan alam bawah sadar negatif). *The set-up* terdiri dari 2 aktifitas, yaitu:

Pertama, mengucapkan *the set-up word* dengan penuh rasa khushuk, ikhlas, dan pasrah sebanyak 3 kali. Dalam bahasa religius, *the set-up words* adalah doa kepasrahan terhadap Allah SWT, apapun masalah dan rasa sakit yang dialami saat ini, kata ikhlas menerima dan kita pasrahkan kesembuhannya pada Allah SWT. *The set-up* harus diucapkan dengan perasaan untuk menetralkan *Psychological Reversal* (keyakinan dan pikiran negatif).

Kedua, sambil mengucapkan *the set-up words* dengan penuh perasaan, seseorang diminta menekan dada, tepatnya di bagian "*sore spot*" (titik nyeri, letaknya di sekitar dada kiri atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan ujung jari dibagian "*karate chop*". Contoh kalimat *set-up* untuk masalah emosi: "Ya Allah, meskipun saya merasa belum percaya diri, saya ikhlas menerima ketidakpercayaan diri saya ini, saya ikhlas dan pasrahkan kepada-Mu".

#### b. The Tune-In

Untuk masalah emosi, dilakukan "*tune-in*" dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut, dan sebagainya) hati dan mulut orang tersebut mengatakan "ya Allah saya ikhlas... saya pasrah..."

#### c. The Tapping

*Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sambil terus *tune-in*. Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari "*The major energy meridians*", yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak menetralkan gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan. *Tapping* menyebabkan aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin, Ahmad Faiz 2014) Adapun Titik-titik *tapping* tersebut adalah:

- 1) *Crown*, titik di bagian atas kepala
- 2) *Eye Brow*, titik permulaan alis mata
- 3) *Side of the Eye*, di atas tulang di samping mata

- 4) *Under the Eye*, 2 cm di bawah kelopak mata
- 5) *Under the Nose*, tepat di bawah hidung
- 6) *Chin*, di antara dagu dan bagian bawah bibir
- 7) *Collar Bone*, di ujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama
- 8) *Under the Arm*, di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita).
- 9) *Bellow Nipple*, 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara (wanita).
- 10) *Inside of Hand*, di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 11) *Outside of Hand*, di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
- 12) *Thumb*, ibu jari di samping luar bagian bawah kuku
- 13) *Index Finger*, jari telunjuk di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 14) *Middle Finger*, jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 15) *Ring Finger*, jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 16) *Baby Finger*, di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
- 17) *Karate Chop*, di samping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate.
- 18) *Gamut Spot*, di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

Khusus untuk titik terakhir, sambil men-tapping titik tersebut lakukan "*THE 9 GAMUT PROCEDURE*". Ini adalah 9 gerakan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan itu dilakukan sambil tapping pada salah satu titik energi tubuh yang dinamakan *Gamut Spot*, yang terletak diantara ruas tulang jari kelingking dan jari manis 9 Gerakan itu adalah : Menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama 3 detik, menghitung 1, 2, 3, 4, 5, dan bergumam lagi selama 3 detik

Teknik ini disebut teknik EMDR (*Eye Movement Desensitization Repatterning*). Setelah menyelesaikan 9 *Gamut Procedure*, langkah terakhir adalah mengulang lagi tapping dari titik pertama hingga ke-17 (berakhir di *Karate Chop*) dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang dan menghembuskannya, sambil mengucapkan rasa syukur, Alhamdulillah.

Jadi, fenomena spiritual dalam SEFT ialah berdasarkan pengalaman yakni, segala sesuatu yang seseorang perbuat hendaknya menggantungkan kepada kekuasaan Allah SWT, bahwa tidak ada daya dan kekuatan kecuali datangnya dari Allah semata, seseorang boleh saja berusaha semaksimal mungkin yang pada akhirnya hasilnya yang menentukan hanya Allah SWT.

Sebagai contoh dalam melakukan pengobatan seseorang hanya berikhtiar dan berhasil tidaknya Allah-lah yang menentukan. Spiritual yang fenomena ini bisa dirasakan keberhasilannya tidak menunggu waktu yang lama (jika berhasil) tapi cukup beberapa menit sesudah melakukan tapping. *Tapping* ini adakalanya bisa sembuh dalam hitungan menit

tetapi adakalanya baru sembuh setelah di-tapping beberapa kali. Tapping ini tingkat kesembuhannya hanya 20%, sedangkan yang 80% adalah berkat kedekatan diri kita kepada Allah SWT melalui *the set-up* (doa kepasrahan kepada Allah SWT) dan *tune -in* (ikhlas dan pasrah). Tujuan penelitian ini adalah ntuk mengetahui pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap kepercayaan diri pada remaja pengguna narkoba di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin

## LANDASAN TEORI

### A. Percaya Diri

Menurut Lauser kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran. Senada dengan pendapat di atas Hakim mendefinisikan rasa percaya diri ialah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuat seseorang merasa mampu bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidup. (Hakim, Thursan 2004). Sedangkan menurut Freud, kepercayaan diri adalah sesuatu tingkatan rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga merasa yakin dalam berbuat sesuatu. Sugesti ialah proses yang menyebabkan orang lain bertingkah sesuai dengan keinginan sendiri, atau mau menerima ide seseorang, tanpa penggunaan kekuatan atau paksaan. (J.P. Chaplin, 2009)

#### 1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri

- a. Konsep diri
- b. Harga diri
- c. Pengalaman
- d. Pendidikan

#### 2. Aspek-aspek Percaya Diri

Menurut Hakim (2004), rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimiliki dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan kelebihan tersebut.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimiliki agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada diri seseorang.

#### 3. Karakteristik Individu Yang Percaya Diri

Menurut Ellen (2003) ciri-ciri orang yang percaya diri adalah sebagai berikut: fokus pada sumber daya dan kebutuhan orang lain tanpa meremehkan diri sendiri atau orang lain, berani bertanggung jawab, mencari dan memberi informasi, menyampaikan kebutuhan, memodifikasi perilaku, menunjukkan pemahaman, dan fokus pada interaksi dua arah.

### B. SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)

Pada awalnya beberapa ahli EFT yaitu, Dr. George Goodheart, Dr. John Diamond, Roger J. Callahan, Ph.D, Gary Craig mencoba mengenal ilmu akupuntur dan akupresur untuk membentuk ilmu baru dalam mengelola sistem energi tubuh (*body energy system*). Setelah beberapa lama mempelajari hal tersebut, para ahli menyadari bahwa akupuntur dan akupresur ternyata memiliki kelebihan sehingga para ahli menyimpulkan menjadi teknik baru, yaitu EFT sebagai suatu bentuk terapi yang berhubungan dengan “versi emosi” (Safaria, Triantoro., 2012)

### **Terapi SEFT**

Menurut Zainuddin, SEFT adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan *energy psychology* dan terapi spiritual berupa doa dengan menggunakan metode *tapping* (ketukan ringan) pada beberapa titik tertentu pada tubuh. SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur. Ketiganya berusaha merangsang titik-titik kunci pada sepanjang 12 jalur energi (*energy meridian*) tubuh. Dalam hal ini, energi psikologis ialah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang. (Zainuddin, Ahmad Faiz, 2006)

### **Cara Melakukan SEFT**

Berikut ini adalah uraian tentang bagaimana melakukan SEFT, untuk membebaskan aliran energi tubuh yang akan membebaskan emosi dari berbagai kondisi negatif (Safaria, Triantoro, 2012).

- a. *The Set-Up*
- b. *The Tune-In*
- c. *The Tapping*

### **4. Lima Kunci Keberhasilan SEFT**

Pada tahap pelaksanaan dibutuhkan lima hal yang harus dilakukan terapis dan pasien dengan serius yaitu (Zainuddin, Ahmad, Faiz, 2014):

- a. Yakin
- b. Khusyuk
- c. Ikhlas
- d. Pasrah
- e. Syukur

### **Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Kepercayaan Diri**

seseorang yang memiliki rasa tidak percaya diri sebenarnya mengalami gangguan energi tubuh karena batin bawah sadar merespon sikap, perasaan, dan pikiran secara negatif. Terapi SEFT memandang jika energi tubuh terganggu dipicu oleh kenangan masa lalu. Peranan doa pada saat melakukan terapi SEFT ialah sugesti atau afirmasi yang ditanamkan di pikiran bawah sadar sehingga dapat mengubah sikap, perasaan, dan pikiran negatif menjadi positif

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yaitu dengan memberikan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang

diberikan kepada individu atau kelompok, dan setelah itu dilihat pengaruhnya.

Variabel penelitian adalah sebagai berikut:

1. Variabel tergantung : Kepercayaan Diri
2. Variabel bebas : Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

## B. Subjek Penelitian

### 1. Populasi

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan karakteristik sebagai berikut:

- a. Remaja pengguna narkoba di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin.
- b. Berusia 18-25 tahun.
- c. Belum pernah mengikuti terapi SEFT

### 2. Sampel

sampel yang dibutuhkan adalah kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel dipilih berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu yaitu pemilihan sekelompok subjek berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang mempunyai kaitan erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

## C. Desain Penelitian

**Tabel 1. Skema Desain Eksperimen**

Kelompok	Pra	Perlakuan	Pasca
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O1	-	O2

Keterangan :

- O1 : Pengukuran sebelum diberi perlakuan (*Pre-test*)  
 O2 : Pengukuran setelah diberi perlakuan (*Post-test*)  
 X : Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)  
 - : Tanpa Perlakuan

beberapa faktor yang dapat mempengaruhi validitas internal. Faktor-faktor yang berkaitan dengan penelitian ini adalah :

1. *Proactive history*
2. *Testing*
3. *Maturation*
3. *Interaction Effect*

Reliabilitas skala rasa percaya diri uji menggunakan Formula *Alpha Cronbach* dengan rumus Perhitungan validitas dan reliabilitas item-item skala percaya diri dilakukan dengan menggunakan program komputer *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 17.00 for Windows*

## D. Metode Analisis Data

1. Uji daya beda aitem

Teknik korelasi yang akan digunakan adalah korelasi *Product moment Pearson* dengan menggunakan teknik komputasi *SPSS 17.00 for Windows*.

2. Reliabilitas alat ukur

Uji reliabilitas menggunakan teknik komputansi *SPSS 17.00 for Windows*, dengan koefisien *alpha*.

3. Uji normalitas sebaran

Uji normalitas yang digunakan adalah teknik *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan *SPSS 17.00 for Windows*.

4. Uji homogenitas
5. Uji hipotesis

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis maka hasil uji normalitas pada variabel percaya diri pada remaja pengguna narkoba di Rehabilitasi Narkoba Mitra Mulia Banyuasin dapat dilihat melalui tabel berikut:

**Tabel 2. Uji Normalitas**

Deskripsi	Percaya Diri	Kolmogorov Smirnov Z	Sig (p>0,05)	Status
Kelompok Eksperimen	<i>Pre-test</i>	0,754	0,621	Normal
	<i>Post-test</i>	0,604	0,859	Normal
Kelompok Kontrol	<i>Pre-test</i>	0,507	0,894	Normal
	<i>Post-test</i>	0,671	0,759	Normal

*\*Terlampir*

Dari hasil analisis data *pre-test* kelompok eksperimen diperoleh K-SZ 0,754 dengan  $p > 0,621$ ; menunjukkan  $p > 0,05$ , saat *post-test* nilai K-SZ 0,604 dengan  $p > 0,859$ . Sesuai kaidah yang digunakan jika  $p > 0,05$  maka data memiliki sebaran normal, dengan demikian skor percaya diri pada kelompok eksperimen memiliki sebaran normal pada dua pengukuran.

Sementara untuk kelompok kontrol, diperoleh K-SZ 0,507 dengan  $p > 0,894$ ; menunjukkan  $p > 0,05$ , saat *post-test* nilai K-SZ 0,671 dengan  $p > 0,759$ . Sesuai kaidah yang digunakan jika  $p > 0,05$  maka data memiliki sebaran normal, dengan demikian skor percaya diri pada kelompok kontrol memiliki sebaran normal pada dua pengukuran.

### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas untuk mengetahui apakah subjek yang diambil dari populasi berasal dari varians yang sama dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan satu sama lain. Menggunakan analisis *Levene's Test for Equality of Variances*. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini

**Tabel 3. Uji Homogenitas Varians antar kelompok**

Data yang diuji	Levene's statistic	P	Kesimpulan
<i>Gain Score</i> percaya diri	6.777	0,14	Homogen

*\*Terlampir*

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai *Levene Statistic* adalah 10,168 dengan signifikansi 0,14 ( $p > 0,05$ ). Maka dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan varians data antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dan hal ini berarti variansnya homogen.

Hasil analisis *Statistical Package for Sciences (SPSS) 17.00* untuk uji T sampel independen adalah:

**Tabel 4. Uji T Sampel Independen Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Signifikansi
<b>Gain Score</b>	KE	18	9.83	5.874	0.000
	KK	18	3.33	2.401	

\*Terlampir

Hasil analisis skor *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan. Dapat dilihat dari *mean gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol yaitu ( $9,83 > 3,33$ ) dengan  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwasanya ada pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap rasa percaya diri pada remaja pengguna narkoba di Rehabilitasi Narkoba Mitra Mulia Banyuasin setelah diberi *treatment* terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis statistik yang menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, *mean* kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol ( $9,83 > 3,33$ ) dengan  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya rasa percaya diri remaja pengguna narkoba di Rehabilitasi Narkoba Mitra Mulia Banyuasin mengalami peningkatan setelah diberi *treatment* yang berupa SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

Percaya diri adalah sikap mental berupa sugesti yang berkembang dalam diri seseorang yang menghasilkan keyakinan akan kemampuan berupa tindakan yang sesuai kehendak sehingga bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidup. Persentase data *pre-test*, menunjukkan tingkat rasa percaya diri remaja pengguna narkoba di Rehabilitasi Narkoba Mitra Mulia Banyuasin sebelum diberi *treatment* terapi SEFT memiliki tingkat rasa percaya diri yang rendah yaitu 52 %. Rendahnya rasa percaya diri pada remaja pengguna narkoba di Rehabilitasi Narkoba Mitra Mulia Banyuasin sebelum diberi *treatment* dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pola pendidikan keluarga yang otoriter, dimana orang tua selalu memberi perintah atau larangan, kurangnya persiapan, masalah ekonomi, pertengkaran antar saudara, sering diejek teman-teman karena fisik yang kurang mendukung, pelajaran yang disampaikan guru kurang menarik dan sulit dipahami, serta fasilitas sekolah yang kurang mendukung untuk remaja pengguna narkoba berekspresi.

Hal tersebut menyebabkan seseorang akan bereaksi secara negatif sehingga terbentuklah kepribadian yang mudah cemas, tidak berani menyatakan pendapat, gugup, gagap, dan gangguan mental lainnya yang kemudian akan tertanam di dalam batin bawah sadar melalui proses pengalaman hidup dan reaksi seseorang atas pengalamannya sendiri.<sup>1</sup> Kemudian batin bawah sadar akan merespon sikap, perasaan, dan pikiran negatif yang disebabkan kenangan masa lalu.<sup>2</sup> Adapun hal yang harus dilakukan ialah menetralkan

adanya emosi-emosi negatif dengan menggunakan terapi SEFT.

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sangat efektif dalam membantu menyeimbangkan sistem energi tubuh yang tidak seimbang akibat rasa tidak percaya diri karena SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) memadukan *energy psychology* dengan kekuatan spiritual berupa doa. Secara psikologis doa merupakan bentuk pelepasan.

Masalah-masalah yang dialami dapat menyebabkan gangguan kejiwaan, stress, mematahkan semangat, dan menimbulkan komplikasi gangguan kesehatan. Terapi modern membuktikan bahwa doa mampu memperkuat rohani seseorang, menumbuhkan kepercayaan, serta membunuh khayalan. Doa dapat membebaskan seseorang dari berbagai pikiran negatif, dan beragam penyakit.<sup>3</sup> Adapun tiga tahapan dalam terapi SEFT ialah:

- a) *The set-up* (menetralkan energi negatif yang ada ditubuh)
- b) *The tune-in* (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit)
- c) *The tapping* (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu pada tubuh manusia) dan harus dilakukan dengan khusyuk, ikhlas, dan pasrah.

Hal yang perlu diperhatikan ialah subjek harus merasa rileks sehingga subjek merasa tenang dan nyaman, menekan rasa tegang dengan cara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan.

Adapun Keterbatasan Penelitian ini ialah: 1) Keadaan ruang terapi, ruang terapi tidak didesain untuk kebutuhan intervensi. Pada penelitian ini menggunakan ruangan yang digunakan untuk kegiatan rehabilitasi. keadaan lingkungan sekitarnya agak bising maka sedikit mengganggu subjek untuk mendengarkan intruksi peneliti dan subjek agak kesulitan untuk mengikuti mengkosentrasikan pikirannya, 2) Jangka waktu Intervensi, pada penelitian ini intervensi dilakukan selama satu hari dimana hasil yang diharapkan kurang maksimal walaupun hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri pada subjek, dan 3) Adanya pengaruh musik religi dan video motivasi dalam peningkatan rasa percaya diri jadi kemungkinan tidak semata-mata dikarenakan efek terapi SEFT.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif statistik menggunakan uji *T-test independent pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ada perbedaan yang sangat signifikan, *mean* kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yaitu sebesar (9,83>3,33) dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Maka dapat disimpulkan, ada pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) kepercayaan diri pada remaja pengguna narkoba di Pusat rehabilitasi Mitra Mulia Banyuasin.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

### 1. Bagi Subjek

Bagi subjek yang telah mengikuti terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sebaiknya tetap mencoba melakukan terapi yang telah diajarkan untuk mengatasi masalah-masalah fisik maupun psikis.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dengan metode penelitian eksperimen agar memperhatikan hal-hal berikut:

- a. Perencanaan waktu yang baik, dengan cara melakukan konfirmasi dengan pihak sekolah agar tidak mengganggu jam pelajaran dan waktu libur sehingga jalannya penelitian eksperimen berjalan dengan efektif.
- b. Jangka waktu terapi diperpanjang sehingga hasil yang diharapkan sesuai.
- c. Ada peraturan yang tegas seperti memberitahukan kepada siswa bahwa selama berjalannya terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) tidak diperkenankan keluar masuk kelas sehingga konsentrasi subjek yang lain tidak terganggu.
- d. Saat melakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) disediakan ruangan yang nyaman dan tidak bising sehingga subjek bisa khushyuk.

Untuk kepentingan lanjutan, sebaiknya alat ukur dalam penelitian ini perlu dikembangkan, khususnya pada skala percaya diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sarwono, S.W. (2015). Psikologi Remaja. Rajagrafindo Persada. Jakarta
- [2] Willis, S. S. (2012) Remaja dan Masalahnya. Bandung : Alfabeta.
- [3] Ali, Yunasril, *Pelita hidup menuju ridha illahi*, Jakarta, Kalam Mulia, 1991
- [4] Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim, *Ad-Dâ'u wa ad-Dawâ' au al-Jawâbul Kâfi*, Jakarta, Pustaka Imam Syafi'i,
- [5] AN, Ubaedy, *Berpikir Positif: Agar Tetap PEDE Menghadapi Hidup*, Jakarta, Bee Media Indonesia, 2007
- [6] Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar Offset, 2013,
- [7] Bayu W, dkk, (2010) *Pengaruh Pelatihan Kepercayaan Diri Menggunakan Metode Hipnosis Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Menghadapi Ujian Semester*, Jurnal Psikologi, t.p, t. Th
- [8] Belke, Ellen, , *Know Your Self*, Jakarta, Elex Media Komputindo, 2003
- [9] Departemen Agama RI, *Al-quran dan Tafsirnya*, Jilid VIII, Jakarta, Lentera Abadi, 2010
- [10] Diane E, Papalia, dkk, *Human Development (Psikologi Perkembangan) Edisi Kesembilan*, Jakarta, Kencana Prenada Media Group, 2008
- [11] Elisabet, A., Rosmaida, A., Pratama, A., Jonatan, J., Kristiana, K., Teresia, S., & Yunita, S. (2022). Penyalahgunaan Narkoba Dikalangan Remaja: Bahaya, Penyebab, Dan Pencegahannya. Jurnal Multidisiplin Indonesia, 1(3), 877-886. <https://doi.org/10.58344/jmi.v1i3.80>
- [12] Enterpise , Jubille, *Kiat Mencapai Target pakai Internet*, Jakarta, Elex Media Komputindo, 2010
- [13] Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia), 4(1), 1-5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- [14] Ghufron, M. Nur, dkk, *Teori-teori Psikologi*, Jogyakarta, Arr-Ruzz Media, 2010
- [15] Gunawan, Adi W, *Quantum Life Transformation*, Jakarta, Kompas Gramedia, 2009
- [16] Hakim, Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta, Puspa Swara, 2004

- [17] Hendriyana, A., (2012). Upaya Peningkatan dan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pada Siswa SMUN 2 Krakatau Steel Mengenai Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Dengan Metode Diskusi Kelompok Kecil, tesis.Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- [18] Idrus, Muhammad dkk, (2008), *Hubungan Kepercayaan Diri Remaja dengan Pola Asuh Orang Tua Etnis Jawa*, Jurnal Psikologi, Yogyakarta, t.p, t. Th
- [19] J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta, Rajawali Pers, 2009
- [20] Kardjono, Moerhari, *Rahasia Kekuatan Doa*, Jakarta, Qitshi Press, 2007
- [21] Latipun, *Psikologi Eksperimen*, Malang, UMM Press, 2006
- [22] Libertus Jehani dan Antoro dkk. (2006). Mencegah Terjerumus Narkoba. Jakarta: Visimedia
- [23] Masyitah, Dewi (2013), Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan, Depok, Universitas Indonesia.
- [24] Mardani. (2008). Penyalahgunaan Narkoba dalam Perspektif Hukum Islam dan Hukum Pidana Nasional. IKAPI.
- [25] Miswan S, (2013) Pengaruh Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dalam menurunkan agresivitas siswa MA Darul Ulum. Skripsi. Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri Walisongo, Semarang
- [26] Muhibbinsyah, *Psikologi Pendidikan*, Bandung, Remaja Rosda Karya, 2010.
- [27] Nevid, Jeffrey; Spencer Ratus; Beverly Greene. 2005. Psikologi Abnormal edisi kelima jilid 1. Jakarta: Erlangga
- [28] Nufirwan, *Siapa bilang saya tidak bisa kaya dan sukses*, Jakarta, Elex Media
- [29] Perdana, F. J. (2019). PENTINGNYA KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI SOSIAL DALAM KEAKTIFAN MENGIKUTI PROSES KEGIATAN BELAJAR. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 8(2). <https://doi.org/10.24235/edueksos.v8i2.5342>
- [30] Perry, Martin, *Confidance Booster Pendongkrak Kepercayaan Diri*, Jakarta, Erlangga, 2005,
- [31] Popham, W. James, Eva L.Baker, *Teknik Mengajar Secara Sistematis*, Jakarta, Rineka Cipta, 2003
- [32] Rafy, Sapuri, *Psikologi Islam Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, Jakarta, Rajawali Pers, 2009
- [33] Rajin, M. (2012). Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah sakit.
- [34] Safaria, Triantoro, *Managemen Emosi*, Bumi Aksara, Jakarta, 2012
- [35] Saleh, H. D., Rokhmah, D., & Nafikadini, I. (2014). Fenomena Penyalahgunaan NAPZA Di Kalangan Remaja Ditinjau Dari Teori Interaksionisme Simbolik Di Kabupaten Jember. 2(3).
- [36] Salim bin Ied alhilali, *Khusyuk Sebagai Pola Hidup Akhlakul Karimah*, Jakarta, Grafindo Persada, 1998,
- [37] Sarwono, Sarlito, *Psikologi Remaja*, Jakarta, Rajawali Pers, 2010
- [38] Semiun, Yustinus, *Kesehatan Mental 1*, Yogyakarta, Kanius, 2006
- [39] Seniati, I, dk, *Psikologi eksperimen*, Jakarta, Indeks Gramedia, 2005
- [40] Sentanu, Erbe, *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*, Jakarta, Elex Media Komputindo, 2013
- [41] Sentanu, *The Science & Miracle of Zona Ikhlas*, Jakarta, Elex Media Komputindo, 2011

- 
- [42] Seto, Mario, *Mindset Revolution*, Jakarta, New Diglossia, 2012
- [43] Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah*, Jakarta, Lentera Hati, 2002
- [44] Sobour, Alex, *Psikologi Umum*, Bandung, Pustaka Setia, 2010
- [45] Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D*, Bandung, Alfabeta, 2010,
- [46] Surya, Mohamad, *Psikologi Guru Konsep Dan Aplikasi*, Bandung, Alfabeta, 2014
- [47] Surya, Mohamad, *Psikologi Pendidikan Konsep dan aplikasi*, Bandung, 2012
- [48] Syahatah, Husein, *Kiat Islami Meraih Prestasi*, Jakarta, Gema Insani, 2004
- [49] Tamami, HAG, *Psikologi Tasawuf*, Bandung, Pustaka Setia, 2011
- [50] Zainal Arifin, Isep, *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2009
- [51] Zainuddin, Ahmad Faiz, *SEFT Cara Tercepat Dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik Dan Emosi*, Jakarta, Arga Publishing, 2006
- [52] Zainuddin, Ahmad, Faiz, *SEFT for healing + Success + Happiness + Greatness*, Jakarta, Afzan Publishing, 2014