



**TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) SEBAGAI  
PERAWATAN PALIATIF PADA PENDERITA KANKER:  
LITERATURE REVIEW**

**Komang Agus Jerry Widyanata\*, I Kadek Artawan, Made Satya Nugraha Gautama, Komang Noviantari,  
Titin Novayanti Dey, Theresia**

Universitas Pendidikan Ganesha, Jl. Udayana No.11, Banjar Tegal, Singaraja, Buleleng, Bali 81116, Indonesia

\*[komang.agus.jerry@undiksha.ac.id](mailto:komang.agus.jerry@undiksha.ac.id)

**ABSTRAK**

Kanker merupakan penyakit yang ditandai dengan pertumbuhan dan penyebaran sel yang tidak normal, tidak terkendali dan dapat menyebabkan kematian apabila penyebarannya tidak terkontrol. Prevalensi kanker di Indonesia yakni 1,4 per 1000 penduduk serta termasuk pencetus kematian nomor 7 sebanyak (5,7 %) dari seluruhnya pemicu kematian. Penyebab kanker bersifat multifaktorial, yang mencakup faktor genetik dan lingkungan, serta riwayat keluarga dengan kanker. Pasien yang terdiagnosis kanker mengalami masalah pada pemenuhan kebutuhan sehingga memiliki risiko tinggi mengalami depresi, kecemasan, hingga nyeri sehingga berpengaruh pada kualitas hidupnya. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi hasil penelitian berkaitan dengan pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai perawatan paliatif pada penderita kanker. Metode literature review ini mencakup kajian literatur terbaru yaitu 5 tahun terakhir tentang efek terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) pada pasien kanker, kata kunci yang digunakan adalah "SEFT", "Spiritual Emotional Freedom Technique", "Palliative Care" dan "Cancer" yang dikombinasikan dengan "AND". Pengumpulan data dirangkum menggunakan prisma flowchart yang menjelaskan hasil seleksi artikel dari proses identifikasi, penyaringan, hingga evaluasi kelayakan. Artikel temuan yang diulas menyatakan bahwa efektivitas penerapan dari intervensi SEFT pada pasien kanker dapat berpengaruh pada aspek kualitas hidup pasien kanker baik pada aspek fisiologis (peningkatan kualitas tidur dan istirahat, serta penurunan nyeri), dan psikologis (penurunan tingkat kecemasan atau ansietas, stres, depresi, dan peningkatan relaksasi) setelah diberlakukannya intervensi ini. Terapi SEFT dapat digunakan sebagai intervensi perawatan paliatif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien khususnya pada pasien kanker.

Kata kunci: kanker; paliatif; SELF terapi; spiritual

**SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) THERAPY AS  
PALLIATIVE CARE FOR CANCER PATIENTS: LITERATURE REVIEW**

**ABSTRACT**

*Cancer is a disease characterized by abnormal, uncontrolled cell growth and spread and can cause death if the spread is not controlled. The prevalence of cancer in Indonesia is 1.4 per 1000 population and is the 7th leading cause of death (5.7%) of all causes of death. The causes of cancer are multifactorial, including genetic and environmental factors, as well as a family history of cancer. Patients diagnosed with cancer experience problems in meeting their needs so that they have a high risk of experiencing depression, anxiety, and pain which affects their quality of life. The aim of this study was to identify research results related to the influence of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy as palliative care for cancer patients. This literature review method includes the latest literature review, namely the last 5 years on the effects of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy on cancer patients, the keywords used are "SEFT", "Spiritual Emotional Freedom Technique", "Palliative Care" and "Cancer" combined with "AND". Data collection is summarized using a flowchart prism that explains the results of article selection from the identification process, screening, to eligibility evaluation.. The reviewed findings article states that the effectiveness of the implementation of SEFT intervention in cancer patients can affect aspects of the quality of life of*

*cancer patients both in physiological aspects (improved sleep and rest quality, and decreased pain), and psychological (decreased levels of anxiety, stress, depression, and increased relaxation) after the implementation of this intervention. SEFT therapy can be used as a palliative care intervention in improving the quality of life of patients, especially in cancer patients.*

*Keywords: cancer; palliative; SELF therapy; spiritual*

## **PENDAHULUAN**

Kanker merupakan penyakit yang ditandai dengan pertumbuhan dan penyebaran sel yang tidak normal, tidak terkendali dan dapat menyebabkan kematian apabila penyebarannya tidak terkontrol. Penyebab kanker bersifat multifaktorial, yang mencakup faktor genetik dan lingkungan. Riwayat keluarga dengan kanker bisa menjadi salah satu faktor risiko, seperti pada kanker payudara dan ovarium. Selain itu, paparan zat karsinogen dari asap rokok, bahan kimia industri, serta radiasi ultraviolet juga berisiko menimbulkan kanker. Dalam beberapa kasus, infeksi virus juga dapat menjadi faktor terjadinya kanker, misalnya virus HPV yang menyebabkan kanker serviks. Faktor gaya hidup seperti merokok yang berlebihan, konsumsi alkohol, obesitas, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan aktivitas fisik yang tidak memadai bisa menjadi faktor risiko utama perkembangan kanker (Maomao, C et al., 2022).

Kanker merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi penyebab kematian pada penduduk dunia. Prevalensi kanker di Indonesia yakni 1,4 per 1000 penduduk serta termasuk pencetus kematian nomor 7 sebanyak (5,7 %) dari seluruhnya pemicu kematian. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan pada Februari 2017 diperkirakan prevalensi sebanyak 9 juta orang (Larasati & Noni, 2022). Kanker sendiri diketahui sebagai salah satu penyakit yang memiliki imbas serius pada jasmani serta mental bagi pengidapnya. Pasien yang mengidap kanker memiliki risiko tinggi mengalami depresi dan peningkatan kecemasan sehingga berpengaruh pada kualitas hidupnya. Pasien yang terdiagnosis kanker mengalami masalah pada pemenuhan kebutuhan yang meliputi area emosional, psikologis, dan spiritual (Khezriet al., 2022).

Tingginya angka kematian akibat kanker di Indonesia sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pemahaman masyarakat tentang bahaya kanker, tanda dan gejala awal, faktor risiko, serta cara penanganan yang tepat. Selain itu, kebiasaan hidup sehat yang belum diterapkan secara luas juga berkontribusi. Banyak pasien kanker baru memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan ketika penyakit sudah berada pada tahap lanjut, sehingga membutuhkan intervensi medis yang lebih kompleks dan berbiaya tinggi (Utami, S, 2024).

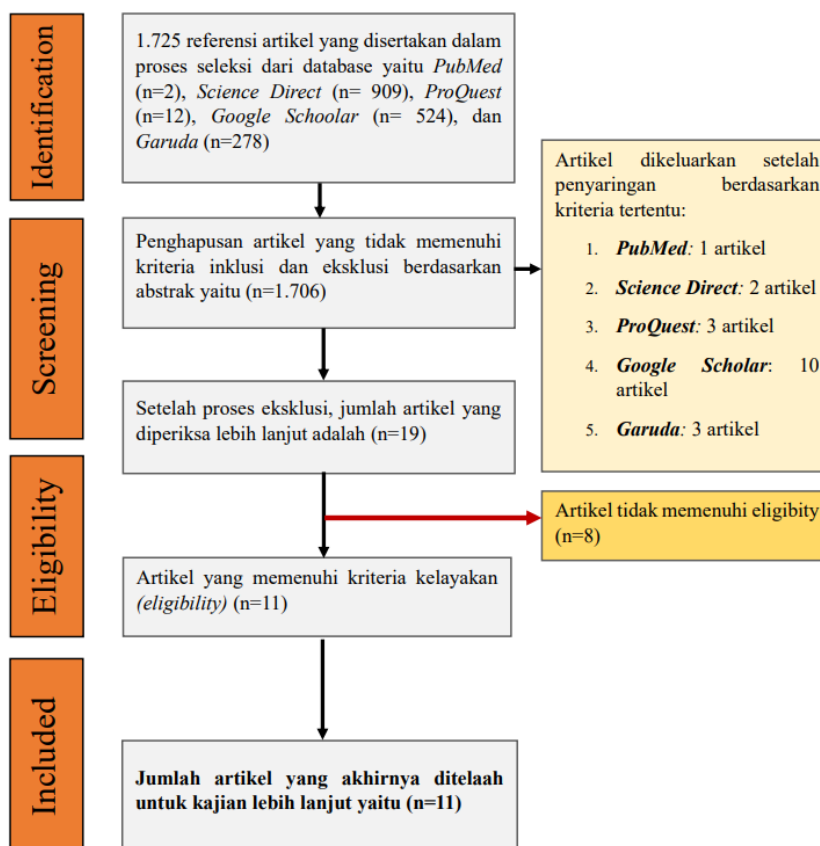
Diagnosis dan pengobatan kanker memiliki dampak besar pada kesejahteraan fisik, psikologis, pengetahuan, dan sosial pasien, sehingga diperlukan dukungan pemeliharaan yang memadai. Gangguan fungsi tubuh sering dikaitkan dengan tanda-tanda distress, yang dapat menyebabkan kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan meningkatkan kebutuhan akan layanan suportif yang sering kali belum terpenuhi. Kualitas hidup memiliki peran penting dalam proses pemulihan kanker. Kekhawatiran terhadap kondisi fisik, psikologis, gangguan citra tubuh, serta gejala yang dapat menyebabkan distress perlu segera ditangani untuk meningkatkan kualitas hidup penderita kanker. Dengan memperbaiki kualitas hidup selama masa pemulihan, kepatuhan pasien terhadap perawatan akan meningkat, sekaligus membantu mereka lebih tangguh dalam menghadapi berbagai gejala dan keluhan yang dialami (Utami, S, 2024).

Salah satu intervensi berbasis komplementer yang dapat mendukung peningkatan dan kualitas hidup pasien yaitu Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). SEFT merupakan teknik penggabungan berupa doa dan keikhlasan yang memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku pasien melalui sugesti kalimat yang berupa doa dan ketukan ringan dengan menggunakan dua ujung jari (Tapping)

dibagian tubuh tertentu (Mariani Nasution et al., 2020). Secara langsung terapi SEFT ini bertujuan untuk menghilangkan pikiran negatif dengan mengembalikan sistem energi didalam tubuh. Terapi SEFT terdapat unsur spiritual yang mudah dan aman untuk dilakukan kepada pasien. Pemberian intervensi terapi SEFT dapat juga membantu dalam menurunkan kecemasan dan stress yang dialami pasien kanker selama melakukan perawatan. Senada dengan hal ini, menunjukkan hal yang sama bahwa teknik SEFT memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker. Tujuan dari penelitian ini adalah terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) sebagai perawatan paliatif pada penderita kanker.

## METODE

Metode penelitian ini adalah *literature review*. Strategi pencarian literatur ini dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk mendapatkan artikel yang relevan, kredibel, dan mendukung fokus penelitian. Dalam Pencarian literatur melakukan pencarian dengan kata kunci utama “SEFT”, “Spiritual Emotional Freedom Technique”, “Palliative Care” dan “Cancer” yang dikombinasikan dengan “AND”. Penulis membatasi artikel dari 5 tahun terakhir. Tinjauan literatur dilakukan melalui lima tahap utama. Tahap pertama adalah penentuan topik yang akan diteliti. Tahap kedua melibatkan pencarian sumber-sumber yang relevan dengan topik tersebut. Pada tahap ketiga, dilakukan seleksi sumber berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Tahap keempat mencakup klasifikasi dan analisis literatur untuk mendapatkan pemahaman mendalam. Tahap kelima, sebagai langkah terakhir, adalah penyusunan ringkasan dari hasil analisis.



Gambar 1. Flowchart

Untuk memperoleh artikel yang relevan, penulis menggunakan metode PICO serta istilah pencarian berbasis Medical Subject Heading (MESH). PICO terdiri dari population yaitu

pasien kanker, intervention yaitu SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), comparison atau perbandingan dengan kelompok kontrol, dan outcome atau hasil yaitu kualitas hidup pasien. Sumber jurnal diakses melalui basis data internasional seperti PubMed, ScienceDirect dan ProQuest dan jurnal ilmiah Indonesia melalui Google Scholar dan Garuda. Artikel yang telah didapat kemudian disaring sesuai dengan kriteria yang mencakup aspek desain penelitian yaitu desain penelitian RCT (Randomized Controlled Trial) dan Quasi Experimental Design, jumlah sampel yaitu minimal sebanyak 20 responden, dan tujuan intervensi yaitu berkaitan dengan kualitas hidup pasien. Pengumpulan data dalam penelitian dirangkum menggunakan prisma flowchart yang menjelaskan hasil seleksi artikel dari proses identifikasi, penyaringan, hingga evaluasi kelayakan.

## HASIL

Tabel 1.  
Analisis Artikel

No	Judul/Author	Desain Penelitian	Karakteristik Sampel	Intervensi	Outcome	Hasil
1.	Agustina, A. (2024). Pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (seft) terhadap tingkat kecemasan pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi di ruang rambang 2.2 rsup dr. Mohammad hoesin Palembang tahun 2023. Jurnal Kesehatan Bina Husada, 16(01), 31-37.	Quasy eksperimental design dengan purposive sampling	Sampel penelitian berjumlah 22 responden dengan kanker serviks yang menjalani kemoterapi yang dihitung dengan menggunakan rumus slovin.	Intervensi berupa terapi Spiritual SEFT, dilakukan pada pasien selama dua tahap kemoterapi: Kemoterapi seri 1: Hasil diuji dengan Wilcoxon. Kemoterapi seri 2: Hasil diuji dengan paired sample t-test.	Luaran berupa penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi.	Pada kemoterapi seri 1, sebelum terapi SEFT, mayoritas pasien (45,5%) mengalami kecemasan berat, yang menurun menjadi kecemasan ringan (40,9%) setelah terapi, dengan rata-rata kecemasan berkurang dari 37,18 menjadi 18,95 (p-value = 0,000). Pada seri 2, sebelum terapi, sebagian besar pasien (59,1%) mengalami kecemasan ringan, yang menurun menjadi tanpa kecemasan (72,7%) setelah terapi, dengan rata-rata kecemasan turun dari 19,36 menjadi 12,50 (p-value = 0,000). Tingkat kecemasan setelah terapi lebih rendah pada seri 2 dibandingkan seri 1, menunjukkan efektivitas terapi SEFT yang meningkat.
2.	Lisarni, L., Nauli, F. A., Marthiningsih, M., Huda, N., & Pranata, S. (2022). The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique in Improving Sleep Quality	Quasi eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test menggunakan desain desain kelompok kontrol non-ekuivalen.	Sampel berjumlah 30 responden kanker stadium II dan III yang dirawat inap (15 pada kelompok intervensi dan 15 pada kelompok kontrol) dengan gangguan tidur, berusia 36-55	Intervensi yang diberikan pada kelompok intervensi yaitu terapi SEFT selama 6 hari berturut-turut (15 menit/hari). Sedangkan pada kelompok kontrol hanya menerima perawatan standar rumah sakit.	Luaran yaitu untuk mengetahui keefektifan SEFT dalam meningkatkan kualitas tidur pasien kanker.	Hasilnya, kelompok intervensi mengalami penurunan rata-rata skor kualitas tidur dari 12,33 menjadi 8,93 (p-value < 0,007), menunjukkan perbaikan signifikan. Sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan skor dari 13,40 menjadi 13,20 (p-value

No	Judul/Author	Desain Penelitian	Karakteristik Sampel	Intervensi	Outcome	Hasil
	among Cancer Patients. International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS), 5(4), 334-339.		tahun, dipilih menggunakan purposive dengan gangguan tidur dalam rentang usia 36-55 tahun yang bersedia berpartisipasi dan belum pernah mendapatkan terapi SEFT.			= 0,026). Perbaikan kualitas tidur pada kelompok intervensi terbukti lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol.
3.	Wijayati, S., Fitriyanti, S. A., & Arwani, A. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Kanker Serviks. Medica Hospitalia: Journal of Clinical Medicine, 7(2), 398-402.	Penelitian pra-eksperimental dengan desain pre and post-test without control group.	Sampel penelitian berjumlah 33 responden dengan teknik pengambilan sampel 33 responden. Menggunakan teknik pengambilan sampel Consecutive Sampling dengan populasi pasien kanker serviks di RSUD Dr.Moewardi Surakarta.	Pemberian terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).	Perubahan tingkat depresi pada pasien kanker serviks, yang diukur melalui skor depresi.	Skor depresi pasien kanker serviks mengalami penurunan signifikan secara statistik dari 28 (depresi sedang) menjadi 20 (depresi klinis) setelah intervensi SEFT (p = 0,000).
4.	Haris, R. P. Y. A., & Asnaniar, W. O. S. (2023). Intervensi Terapi Kombinasi: Dzikir dan SEFT Menurunkan Kecemasan Pasien Kanker. Window of Nursing Journal, 77-87.	Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimental dengan pendekatan untreated control group design with dependen pretest and posttest samples.	Besaran sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 pasien yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dibagi kedalam 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol.	Kelompok intervensi diberikan terapi dzikir dan SEFT, pemberian terapi ini dilakukan selama 10-15 menit sebanyak 3 x selama 2 hari. Dzikir yang diberikan pada kelompok intervensi yaitu pelafalan "Astaghfirullah al'azhiim (saya mohon ampun kepada Allah yang Maha Agung) dan kalimat Sholawat dikombinasikan dengan 18 titik terapi SEFT. Sedangkan, untuk kelompok kontrol hanya mendapat perawatan dari	Luaran yaitu untuk mengetahui keefektifan pengaruh terapi kombinasi SEFT dan dzikir terhadap penurunan kecemasan pasien kanker.	Terapi kombinasi dzikir dan SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique) terbukti mampu menurunkan kecemasan pada pasien yang sedang menjalani kemoterapi di RS TK II Pelamonia Makasar. Oleh karena itu, terapi kombinasi dzikir dan SEFT dapat dijadikan sebagai pilihan terapi yang dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan dampingan dari terapis dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien kanker.

No	Judul/Author	Desain Penelitian	Karakteristik Sampel	Intervensi	Outcome	Hasil
				Rumah Sakit.		
5.	Nasution, R. M., Effendi, Z., & Hikayati, H. (2020, August). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Payudara. In Proceeding Seminar Nasional Keperawatan (Vol. 6, No. 1, pp. 80-85).	Penelitian ini menggunakan desain quasy eksperimental dengan pendekatan nonequivalent control group design.	Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang pada kelompok intervensi dan 12 orang pada kelompok kontrol dengan kriteria inklusi antara lain pasien kanker payudara yang menjalani rawat inap, tingkat kesadaran compos mentis, pasien bersedia menjadi responden, pasien kanker payudara berusia 25-65 tahun.	Intervensi SEFT diberikan pada kelompok intervensi. Ini dilakukan berdasarkan SOP selama 3 hari dengan 1 kali perlakuan setiap harinya.	Luaran berupa penurunan tingkat stres. Instrumen pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner tingkat stres yang di modifikasi dari DASS 42.	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan SEFT pada kelompok intervensi (p-value = 0,000). Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan SEFT (p-value = 0,063), sedangkan untuk tingkat stres sesudah dilakukan SEFT antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat perbedaan penurunan tingkat stres antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan (p-value = 0,000).
6.	Maryatun, S. (2020). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom dan Tehnique dan Supportive Therapy Terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Serviks. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 7(1), 14-25.	Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan pendekatan non equivalent control group design.	Jumlah sampel sebanyak 24 responden yang terdiri dari 12 kelompok intervensi dan 12 kelompok kontrol dengan teknik purposive sampling.	Intervensi berupa pemberian terapi SEFT dan supportive therapy pada kelompok intervensi.	Luaran berupa penurunan tingkat stres. Alat pengukuran tingkat stres menggunakan modifikasi DASS 42 (Depression, Anxiety and Stress Scale).	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan SEFT pada kelompok intervensi (p-value = 0,000).
7.	Saputra, A., & Saputra, M. (2021) The Therapy Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on The Anxiety Level of Cancer Patients Undergoing The Chemotherapy. Jurnal Kesehatan STIKES Darul	Penelitian berupa kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen dengan desain pre and post test control group design.	Jumlah sampel sebanyak 30 orang yang terbagi 2 kelompok, 15 orang untuk kelompok kontrol, dan 15 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah probability sampling dengan metode simple random sampling.	Intervensi berupa terapi SEFT dengan tahap set-up, tune-in, tapping pada kelompok intervensi (perlakuan) lalu dilakukan pengukuran tingkat kecemasan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi aktif, hanya menerima	Luaran berupa pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi diukur menggunakan HARS.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, sebelum terapi SEFT, mayoritas pasien mengalami kecemasan ringan (60%), sedangkan setelah terapi, 40% pasien tidak lagi mengalami kecemasan. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan, dengan mayoritas tetap berada pada tingkat

No	Judul/Author	Desain Penelitian	Karakteristik Sampel	Intervensi	Outcome	Hasil
	Azhar Batulicin, 9 (2).			pengukuran tingkat kecemasan menggunakan metode standar (kuesioner HARS), tanpa perlakuan tambahan.		kecemasan ringan sebelum dan sesudah terapi. Kesimpulannya, terapi SEFT efektif secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ( $p$ -value = 0,021 < $\alpha$ = 0,05).
8.	Majid, D., & Sukartini, T. (2021). SEFT Kombinasi Zikir Berpengaruh terhadap Depresi dan Kualitas Hidup Pada Pasien Kanker Kolon yang Menjalani Kemoterapi. Jurnal Keperawatan, 13(3), 605-618.	Penelitian menggunakan desain mixed methods exploratory dengan dua tahap: penelitian kualitatif deskriptif untuk eksplorasi awal, diikuti oleh penelitian kuantitatif Quasi-Experimental dengan pendekatan Pre-Post Test Control Group Design.	Jumlah sampel sebanyak 36 pasien kanker kolon yang menjalani kemoterapi, yang menjadi kelompok intervensi (18 orang) dan kelompok kontrol (18 orang).	Intervensi berupa terapi SEFT kombinasi zikir, yang mencakup tahap: Set-Up, Tune-In, dan Tapping pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya menerima perawatan standar rumah sakit tanpa intervensi tambahan.	Luaran berupa penurunan tingkat depresi diukur dengan kuesioner BDI, dan peningkatan kualitas hidup diukur dengan kuesioner WHOQOL-BREF.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi yang menerima terapi mengalami penurunan signifikan dalam tingkat depresi, dengan skor rata-rata berkurang dari 29,22 menjadi 12,00 ( $p$ -value = 0,000), serta peningkatan kualitas hidup yang signifikan. Sebaliknya, kelompok kontrol yang hanya menerima perawatan standar tidak menunjukkan perubahan signifikan pada tingkat depresi maupun kualitas hidup. Hal ini membuktikan bahwa terapi SEFT kombinasi zikir efektif untuk mengurangi depresi dan meningkatkan kualitas hidup.
9.	Desmanianti, Z., & Avianti, N. (2020). Spiritual emotional freedom dengan pre-technique (seft) menurunkan stres pasien kanker serviks. Jurnal Ners, 9(1), 91-96.	Penelitian menggunakan desain quasi-experiment dengan pre-post test randomized control group design. Pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan (SEFT) dan kelompok kontrol.	Sampel berjumlah 68 pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi di RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung, dengan kriteria stadium I-III, mengalami stres, dan kooperatif, dipilih melalui purposive sampling, dengan masing-masing kelompok terdiri dari 34 pasien.	Intervensi berupa SEFT, yang melibatkan tiga tahap utama dengan tahap set-up, tune-in, tapping pada kelompok perlakuan, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima perawatan standar rumah sakit, yaitu teknik relaksasi pernafasan dan psikoterapi.	Luaran berupa penurunan tingkat stres pasien diukur menggunakan kuesioner stres sebelum dan setelah intervensi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok perlakuan yang menerima SEFT mengalami penurunan stres signifikan (rata-rata 19,59; $p$ -value = 0,000), sementara kelompok kontrol hanya mengalami penurunan minimal (rata-rata 1,47; $p$ -value = 0,340). Analisis independent t-test mengonfirmasi perbedaan ini signifikan ( $p$ -value = 0,000). Sehingga terapi SEFT efektif menurunkan stres pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi.

No	Judul/Author	Desain Penelitian	Karakteristik Sampel	Intervensi	Outcome	Hasil
10.	Latifah, A., & Sari, E. Y. (2024). Anxiety Level of Ovarian Cancer Patients After Being Given SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). EMBRIO, 16(1), 89-94.	Penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan pra-eksperimental One Group Pretest-Posttest	Sampel penelitian berjumlah 26 responden dengan karakteristik pasien kanker ovarium (stadium 1-3) yang mengalami kecemasan, dapat berkomunikasi dengan baik, memiliki pemahaman yang memadai, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.	Intervensi berupa pemberian terapi SEFT selama 4-5 sesi, selama 15-25 menit, selama dua minggu. Penilaian dilakukan dengan mengukur skala kecemasan dengan kuesioner HARS sebelum dan sesudah intervensi.	Luaran berupa penurunan tingkat kecemasan yang diukur dengan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).	Terapi SEFT terbukti signifikan menurunkan kecemasan pada pasien kanker ovarium. Sebelum intervensi, 38,5% pasien mengalami kecemasan berat, namun setelah terapi, tidak ada yang tetap pada kategori tersebut, dengan 42,3% beralih ke kecemasan ringan dan 19,2% tidak mengalami kecemasan. Rerata skor kecemasan turun dari 3,08 menjadi 2,15, dengan uji Paired T-Test menunjukkan hasil signifikan ( $p = 0,000$ ).
11	Rumambi, M. F., Suprapti, 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.	Penelitian kualitatif ini menggunakan desain eksperimen dengan pretest satu kelompok (one group pretest).	Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan consecutive sampling, dengan populasinya adalah penderita kanker payudara stadium lanjut. Ada 45 pasien kanker payudara stadium lanjut yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditentukan sebagai sampel untuk penelitian ini.	Responden diberikan intervensi SEFT selama 3 hari dengan menggunakan teknik tapping, set up, dan tune in. Ini dilakukan satu kali sehari dalam waktu 10 menit.	Luaran berupa penurunan intensitas nyeri setelah intervensi SEFT dilakukan.	Hasil menunjukkan adanya perbedaan nyeri sebelum dan sesudah intervensi SEFT pada pasien dengan kanker payudara stadium lanjut dengan nilai $p < 0,001$ ( $p < 0,05$ ) dengan perubahan intensitas nyeri parah ke ringan.

Artikel-artikel yang disertakan diterbitkan dalam Jurnal Kesehatan Bina Husada (0,9%, n=1), International Journal of Nursing and Health Services (0,9%, n=1), Journal of Clinical Medicine (0,9%, n=1), Journal Window of Nursing (0,9%, n=1), Jurnal Nasional Keperawatan (1,8%, n=2), Jurnal Keperawatan Sriwijaya (0,9%, n=1), Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin (0,9%, n=1), Jurnal Ners (1,8%, n=2), dan Journal of Holistic Nursing (0,9%, n=1). Distribusi artikel ini memberikan gambaran sebaran jurnal yang digunakan dalam penelitian dengan jumlah artikel yang bervariasi di masing-masing sumber. Dengan demikian, jumlah total artikel yang dihitung dalam penelitian ini adalah 11 artikel.

Intervensi yang diberikan pada beberapa artikel temuan yaitu berupa pemberian terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dengan tahapan Set-up, Tune-in, Tapping. Pasien yang menjadi subjek intervensi memiliki rata-rata usia antara 30 hingga 60 tahun, dan jenis kanker yang dialami meliputi kanker payudara, kanker serviks, dan kanker nasofaring. Sebanyak 8 artikel mengaplikasikan terapi SEFT sebagai terapi tunggal dan utama, sedangkan sebanyak 3 artikel mengaplikasikan kombinasi terapi SEFT dengan terapi lainnya seperti dzikir dan supportive therapy. Berbagai intervensi SEFT dilakukan dengan durasi yang

bervariasi, antara 3 hingga 6 hari, dengan beberapa sesi dilakukan setiap hari selama 10 hingga 25 menit. Seluruh penelitian menyebutkan bahwa terapi SEFT diterapkan menggunakan tahapan Set-up, Tune-in, dan Tapping, namun beberapa artikel tidak mencantumkan versi titik tapping yang jelas apakah pada 18 titik (versi panjang) atau pada 9 titik (versi ringkas/shortcut). Analisis data pada artikel temuan menggunakan metode statistik seperti uji Wilcoxon, paired sample t-test, atau uji lainnya sesuai dengan desain penelitian. Sebagian besar hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan yang mengindikasikan efektivitas SEFT dalam mendukung pengelolaan emosi pasien yang sedang menjalani perawatan kanker.

Luaran yang diharapkan dari seluruh artikel penelitian secara umum untuk menunjukkan bahwa intervensi terapi SEFT memiliki dampak yang signifikan dalam menurunkan gejala psikologis dan fisik pasien kanker. Secara psikologis, terapi ini dapat membantu pasien dalam mengelola emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, dan rasa putus asa yang sering muncul pada penderita kanker. Luaran yang diharapkan dari segi psikologis yaitu pasien dapat mengungkapkan bahwa proses menyalurkan perasaan dan doa yang dilakukan memberikan efek menenangkan, peningkatan motivasi dalam melanjutkan pengobatan serta adanya rasa optimisme.

Dilihat dari aspek spiritual, diharapkan pasien mampu merasakan kedekatan yang lebih mendalam dengan Tuhan Yang Maha Esa setelah menjalani tahapan doa dan penyerahan diri. Luaran yang diharapkan yaitu pasien merasakan rasa damai dalam dirinya, serta peningkatan rasa syukur meskipun dihadapkan tantangan berat. Proses pemberian terapi SEFT ini juga membantu pasien dalam menemukan makna baru dalam kehidupannya, sehingga mereka dapat lebih ikhlas menerima keadaannya. Secara lebih spesifik, hasil yang diharapkan dari beberapa penelitian tersebut meliputi penurunan tingkat kecemasan atau ansietas, penurunan stres, pengurangan intensitas nyeri, perbaikan kualitas tidur, penurunan gejala depresi, serta peningkatan kualitas hidup pasien, terutama pada pasien kanker stadium awal, stadium akhir, hingga ke fase terminal yang sedang menjalani pengobatan kemoterapi.

## **PEMBAHASAN**

### **Definisi SEFT**

SEFT merupakan salah satu teknik nonfarmakologi dalam pemberian dukungan psikologis yang berfokus pada kesejahteraan holistik dan spiritual dengan cara mengetuk-ngetuk pada titik-titik tertentu pada tubuh. Kesejahteraan individu pada ranah psikologis, sosial, fisik dan spiritual dapat ditingkatkan melalui kesejahteraan spiritual. Kesejahteraan spiritual diartikan sebagai kemampuan individu dalam menjalin hubungan dengan orang lain agar memiliki makna dan tujuan hidup serta kepercayaan kepada tuhan. Manfaat terapi SEFT ini yaitu untuk menurunkan produksi hormon stres yaitu kortisol dengan metode yaitu Set-Up dengan menetralkan energi negatif, Tune in lebih mengarahkan pikiran pada rasa sakit, dan Tapping yaitu mengetuk dengan dua jari pada titik-titik tertentu pada tubuh. Terdapat tiga hal kunci dalam pelaksanaan SEFT yang harus dilakukan oleh perawat atau terapis kepada pasien yaitu rasa keikhlasan, kerendahan hati, dan penyerahan diri (Rachmawardany, 2024).

### **Mekanisme SEFT**

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) mengintegrasikan stimulasi titik-titik meridian tubuh yang dikenal sebagai jalur energi utama (Major Energy Meridian) yang diketuk untuk menormalkan aliran energi tubuh dan mengatasi gangguan emosi atau rasa sakit. Stimulasi tersebut menghasilkan sinyal yang mempengaruhi fungsi otak, khususnya bagian amigdala. Amigdala berperan penting dalam mempersepsikan emosi, menyimpan

memori, sehingga seseorang mungkin mengenali kejadian yang serupa di masa depan. Ketika seseorang mengalami trauma atau kenangan buruk, amigdala mengolah pengalaman tersebut sehingga memicu rasa takut atau kewaspadaan saat menghadapi situasi serupa di masa depan. Dalam praktik SEFT, proses stimulasi titik-titik meridian melalui teknik tapping membantu menenangkan amigdala dan menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, SEFT juga mengintegrasikan elemen spiritualitas melalui doa yang diucapkan secara berulang dan penuh kekhusyukan, yang berkontribusi pada peningkatan dopamine di otak, memberikan rasa senang dan ketenangan. Aktivitas ini juga mempengaruhi bagian otak lain, seperti hippocampus, dan merangsang sistem saraf parasimpatis yang berhubungan dengan sensasi relaksasi mendalam, penurunan denyut jantung, dan frekuensi pernapasan, sehingga menghasilkan keseimbangan emosional dan ketenangan batin (Sakinah & Suyadi, 2020).

### **Jenis dan Langkah-Langkah SEFT**

Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) memiliki 2 versi yaitu, versi lengkap dan versi ringkas (short-cut). Kedua jenis SEFT sama-sama terdiri atas 3 langkah utama yang sederhana, namun perbedaannya terletak pada langkah ketiga atau langkah terakhir yaitu The Tapping. Pada versi lengkap, tapping dilakukan pada 18 titik, sedangkan pada versi ringkas (short-cut) tapping hanya dilakukan pada 9 titik meridian SEFT (Maryana, 2019).

Titik-titik pada SEFT versi lengkap yaitu pada: 1) Crown: Titik di bagian atas kepala, 2) Eyebrow: Titik di awal alis mata, 3) Side of Eye: Titik di atas tulang di sisi luar mata, 4) Under Eye: Titik sekitar 2 cm di bawah kelopak mata, 5) Under the Nose: Titik tepat di bawah hidung, 6) Chin: Titik di antara dagu dan bagian bawah bibir, 7) Collar Bone: Titik di persimpangan tulang dada, tulang selangka, dan tulang rusuk pertama, 8) Under the Arm: Titik di bawah ketiak, sejajar dengan puting susu pada pria atau di tengah tali bra pada wanita, 9) Below Nipple: Titik sekitar 2,5 cm di bawah puting susu pada pria atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara pada wanita, 10) Inside of Hand: Titik di bagian dalam tangan, berbatasan dengan telapak tangan, 11) Outside of Hand: Titik di bagian luar tangan, berbatasan dengan telapak tangan, 12) Thumb: Titik di sisi luar ibu jari, tepat di bagian bawah kuku, 13) Index Finger: Titik di sisi luar jari telunjuk, di bagian bawah kuku yang menghadap ibu jari, 14) Middle Finger: Titik di sisi luar jari tengah, di bagian bawah kuku yang menghadap ibu jari, 15) Ring Finger: Titik di sisi luar jari manis, di bagian bawah kuku yang menghadap ibu jari, 16) Baby Finger: Titik di sisi luar jari kelingking, di bagian bawah kuku, 17) Karate Chop: Titik di sisi luar telapak tangan yang sering digunakan dalam gerakan mematahkan balok pada karate, 18) Gamut Spot: Titik di antara tulang jari manis dan tulang jari kelingking pada punggung tangan (Ningsih et al 2022).

Titik-titik pada SEFT versi ringkas (short-cut) meliputi 1) Crown: yaitu bagian di puncak kepala, 2) Eyebrow: titik di awal alis mata, 3) Side of Eye: titik di atas tulang di sisi luar mata, 4) Under Eye: titik sekitar 2 cm di bawah kelopak mata, 5) Under Nose: titik tepat di bawah hidung, 6) Chin: titik di antara dagu dan bagian bawah bibir, 7) Collar Bone: titik di ujung pertemuan antara tulang dada dan tulang rusuk pertama, 8) Under Arm, titik di bawah ketiak sejajar dengan dada, 9) Below Nipple: titik sekitar 2,5 cm di bawah dada (Marwing, 2019).

Langkah-langkah SEFT terdiri dari: 1) The Set-Up, yaitu identifikasi titik permasalahan untuk mengarahkan tubuh secara tepat, dengan tujuan menetralkan *psychological reversal* (perlawanan psikologis yang umumnya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar yang negatif). Contohnya termasuk keyakinan seperti "Saya tidak mungkin sembuh dari penyakit ini." Langkah ini terdiri dari dua bagian utama yaitu The Set-Up Words dengan mengucapkan kata-kata afirmasi sebanyak 3 kali dan sembari melakukan tekanan pada *Sore*

Spot (titik nyeri, area atas dada yang terasa nyeri jika ditekan) atau ketukan ringan pada Karate Chop Point (sisi telapak tangan yang sejajar dengan kelingking) dengan dua ujung jari, sambil melibatkan perasaan yang dalam. Misalnya, seseorang yang merasa cemas dapat mengatakan, “Meskipun saya merasa cemas, saya memilih untuk berhenti merasa cemas, sehingga saya menjadi lebih baik, bertambah baik, semakin baik, dan sudah baik.” 2) The Tune-In, yaitu proses mengarahkan perhatian penuh pada masalah yang dirasakan, baik secara fisik maupun emosional. Pada masalah fisik, Tune-In dilakukan dengan merasakan area tubuh yang sakit dan mengarahkan pikiran ke bagian yang dirasa sakit, sambil mengucapkan afirmasi seperti, “Saya ikhlas dan pasrah” atau “Saya menerima sakit ini dengan ikhlas dan memasrahkan kesembuhan saya.” Langkah ini juga berfungsi sebagai bentuk self-hypnosis yang membantu membersihkan alam bawah sadar dari energi negatif yang menjadi penyebab gangguan. Tahap tune-in ini sering dilakukan bersamaan dengan tapping, yang merupakan tahap ketiga. 3) Tapping, dilakukan ketukan ringan dengan dua ujung jari di titik-titik tertentu pada tubuh, yang dikenal sebagai bagian dari The Major Energy Meridians. Ketukan ini dilakukan dengan tetap terhubung dengan perasaan atau masalah yang dirasakan selama Tune-In. Proses ini membantu menyeimbangkan aliran energi dalam tubuh, sehingga emosi negatif atau rasa sakit fisik dapat dinetralisir sehingga mencapai keseimbangan (Maryana, 2019).

### **Manfaat SEFT dari Penelitian Lainnya**

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan metode terapi gabungan dari elemen spiritual dan emosional yang bermanfaat untuk membantu mengurangi masalah fisik maupun psikologis individu. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, terapi SEFT ini mampu memberikan berbagai manfaat. Terapi Spiritual Emotional Freedom dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan terutama yang dialami oleh pasien kanker. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Latifah dan Sari (2024), menunjukkan bahwa penerapan terapi SEFT pada pasien kanker ovarium dapat menurunkan tingkat kecemasan mereka. Hal ini dapat terjadi karena terapi SEFT dapat mengelola emosi negatif, mengurangi stress dan menciptakan rasa ketenangan melalui pendekatan holistik yang melibatkan aspek spiritual.

Selain itu, terapi SEFT juga dapat menurunkan tingkat depresi pada pasien kanker. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yuliatin dan Nasrawati (2023), menemukan bahwa SEFT berperan dalam menurunkan tingkat depresi pada pasien kanker payudara. Teknik ini dapat membantu individu untuk mengatasi emosi negatif, memberikan rasa penerimaan diri, sehingga dapat meningkatkan harapan hidup dan kondisi psikologis membaik. Terapi SEFT juga dapat menurunkan tingkat nyeri yang dialami oleh pasien kanker. Seperti Penelitian yang dilakukan oleh Niken et al (2020), menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien kanker. Mekanisme relaksasi yang dihasilkan dari pelaksanaan SEFT dapat membantu tubuh dalam mengurangi persepsi nyeri secara alami. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Machmudah (2021), yang menyatakan bahwa kombinasi antara terapi SEFT dan terapi relaksasi pernafasan dalam dapat menurunkan nyeri pada pasien yang mengalami kanker serviks stadium III B. Pendekatan tersebut memberikan hasil bahwa terapi ini dapat mengoptimalkan pengelolaan nyeri terutama pada kasus nyeri kronis.

### **SIMPULAN**

Artikel literature review ini berfokus pada intervensi SEFT atau Spiritual Emotional Freedom Technique pada pasien kanker yang sudah menjalani perawatan. Beberapa artikel yang sudah diulas menyatakan bahwa efektivitas penerapan dari intervensi SEFT pada pasien kanker

dapat berpengaruh pada aspek kualitas hidup pasien, sehingga adanya peningkatan kualitas hidup pasien setelah diberlakukannya intervensi ini. Selain dari peningkatan kualitas hidup, SEFT juga memiliki pengaruh pada aspek lain seperti aspek biologis/fisiologis yaitu peningkatan kualitas tidur dan istirahat pasien serta penurunan nyeri. Kemudian pada aspek psikologis adanya penurunan tingkat kecemasan atau ansietas, penurunan tingkat stres, penurunan tingkat depresi, dan peningkatan relaksasi yang dirasakan oleh pasien. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif untuk mendukung perawatan paliatif pada pasien kanker.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adhistry, K., Rica, D. S., Zaleha, Z., Marista, D., Paramesti, W. A., Agustin, I., & Yanti, S. D. (2019, October). Terapi Komplementer: Terapi Seft Pada Stress Dan Adaptasi Pasien Kanker Ovarium. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 5, No. 1, pp. 182-186).
- Agustina, A. (2024). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Serviks Yang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Rambang 2.2 Rsup Dr. Mohammad Hoesin Palembang Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*, 16(01), 31-37.
- Desmanianti, Z., & Avianti, N. (2014). Spiritual emotional freedom technique (seft) menurunkan stres pasien kanker serviks. *Jurnal Ners*, 9(1), 91-96.
- Dewi Musfira Hasal, Muriyati, & Alfira, N. (2021). Effect Of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) On The Decrease In Anxiety Levels In Cancer Patients. *Comprehensive Health Care*, 5(2), 73–80. <https://doi.org/10.37362/jch.v5i2.596>
- Firmana, D., & Anina, H. N. (2024). *Perawatan Paliatif Pada Pasien Kanker*. Penerbit Salemba.
- Haris, R. P. Y. A., & Asnaniar, W. O. S. (2023). Intervensi Terapi Kombinasi: Dzikir dan SEFT Menurunkan Kecemasan Pasien Kanker. *Window of Nursing Journal*, 77-87.
- Khezri, E., Bagheri-Saveh, M. I., Kalhor, M. M., Rahnama, M., Roshani, D., & Salehi, K. (2022). NursingCare Based on the Support-Based Spiritual Care Model Increases Hope Among Women with Breast Cancer in Iran. *Supportive Care in Cancer*, 30 (1), 423–429. <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06413-4>
- Larasati, A. D., & Noni, I. B. (2022). Intervensi Komplementer untuk Menurunkan Fatigue dan Meningkatkan Kualitas hidup Pasien Kanker : A Systematic Review. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 3(1), 34–42.
- Latifah, A., & Sari, E. Y. (2024). Anxiety Level of Ovarian Cancer Patients After Being Given SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). *EMBRIO*, 16(1), 89-94.
- Lisarni, L., Nauli, F. A., Marthiningsih, M., Huda, N., & Pranata, S. (2022). The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique in Improving Sleep Quality among Cancer Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 5(4), 334-339.
- Majid, D., & Sukartini, T. (2021). SEFT Kombinasi Zikir Berpengaruh terhadap Depresi dan Kualitas Hidup Pada Pasien Kanker Kolon yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal*

Keperawatan, 13(3), 605-618.

- Maomao, C., He, L., Dianqin, S., Siyi, H., Xinxin, Y., Fan, Y., Shaoli, Z., Changfa, X., Lin, L., Ji, P., & Wanqing, C. (2022). Current cancer burden in China: epidemiology, etiology, and prevention. *Cancer biology & medicine*, 19(8), 1121–1138. <https://doi.org/10.20892/j.issn.2095-3941.2022.0231>
- Marwing, A. (2019). Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Agresifitas Remaja Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LKPA) Kelas I Blitar. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 16(1), 29.
- Maryana, M. (2019). Buku Panduan Singkat Pemula Spiritual Emotional Freedom Technique.
- Mariani Nasution, R., Effendi, Z. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Payudara"
- Maryatun, S. (2020). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tehnique dan Supportive Therapy Terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Serviks. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 7(1), 14-25.
- Nasution, R. M., Effendi, Z., & Hikayati, H. (2020, August). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Payudara. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan (Vol. 6, No. 1, pp. 80-85)*.
- Ningsih, N., & Ardianty, C. (2022). Application of Spiritual Emotional Freedom Technique on Anxiety of Hypertension Patients in the Work Area of the Simpang Periuk Public Health Center Lubuklinggau City. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 1(9), 1903-1912.
- Rachmawardany, D. W., Mustikawati, I. F., Septianawati, P., & Immanuel, G. (2024). Efek Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Kesejahteraan Psikologis Pasien: Systematic Literature Review. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), 136-143.
- 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.
- Safitri, A. W., & Machmudah, M. (2021). Penurunan nyeri dengan intervensi kombinasi terapi relaksasi pernafasan dan terapi SEFT pada pasien dengan kanker servik stadium IIIB. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 1-8.
- Sakinah, U., & Suyadi, S. (2020). The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to Reduce Stress and Increase Work Motivation in Nurses. *Al-Itizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 56-66.
- Saputra, A., & Saputra, M. (2021) The Therapy Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) on The Anxiety Level of Cancer Patients Undergoing The Chemotherapy. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 9 (2).
- Utami, S. (2024). Efektivitas Terapi Komplementer Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Pasien Kanker: Literature Review: Effectiveness of complementary therapies to improve quality of life in cancer patients: a literature review. *Jurnal Keperawatan*

Widya Gantari Indonesia, 8(1).

Wijayati, S., Fitriyanti, S. A., & Arwani, A. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Kanker Serviks. *Medica Hospitalia: Journal of Clinical Medicine*, 7(2), 398-402.