YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i4.5944

ANALISIS BIBLIOMETRIK LAYANAN KONSELING DENGAN TEKNIK EFT DALAM MENGATASI KECEMASAN SOSIAL

Bibliometric Analysis of Counseling Services Using the EFT Technique in Addressing Social Anxiety

Falisa Oktafiani[1], Mutia Aulia Rahmah[2], Nabila Faza Rahma[3]
Universitas Negeri Surabaya
falisa.23079@mhs.unesa.ac.id; mutia.23144@mhs.unesa.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Apr 14, 2025	May 8, 2025	May 21, 2025	May 26, 2025

Abstract

Social anxiety disorder is one of the most common yet frequently undetected psychological conditions, characterized by intense and irrational fear of social situations that can hinder an individual's productivity and relationships. Emotional Freedom Technique (EFT) has emerged as a fast and non-invasive alternative therapeutic approach to reduce anxiety symptoms and is increasingly applied in counseling practice. This study aims to analyze scientific literature trends on the use of EFT in addressing social anxiety through a bibliometric approach. Data were sourced from the Scopus and Google Scholar databases within the 2010–2025 period and analyzed using Publish or Perish and VOSviewer software. The analysis results show a significant increase in publications related to EFT, particularly since 2018, with the highest research concentration originating from developed countries such as the United States, the United Kingdom, and Australia. These findings indicate growing academic interest in EFT as a psychological intervention. Although many studies support the effectiveness of EFT, further research with more rigorous methodological designs is needed to ensure validity and replicability. This study offers an initial contribution to the scientific

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

mapping of EFT and can serve as a reference for researchers and counseling practitioners to consider EFT as a potential therapeutic technique for addressing social anxiety.

Keywords: Bibliometric; Emotional Freedom Technique; Social Anxiety; Therapeutic Intervention; Alternative Counseling

Abstrak: Kecemasan sosial atau *social anxiety disorder* merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum namun sering kali tidak terdeteksi, ditandai dengan ketakutan yang intens dan irasional terhadap situasi sosial yang dapat menghambat produktivitas dan relasi individu. *Emotional Freedom Technique* (EFT) berkembang sebagai pendekatan terapi alternatif yang bersifat cepat dan tidak invasif dalam mereduksi gejala kecemasan, serta mulai banyak diterapkan dalam praktik konseling. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tren literatur ilmiah mengenai penggunaan EFT dalam mengatasi kecemasan sosial dengan pendekatan bibliometrik. Data diambil dari database Scopus dan Google Scholar dalam rentang 2010–2025, kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak Publish or Perish dan VOSviewer. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan jumlah publikasi terkait EFT, terutama sejak 2018, dengan konsentrasi riset terbanyak berasal dari negara-negara maju seperti Amerika Serikat, Inggris, dan Australia. Temuan ini mengindikasikan meningkatnya minat akademik terhadap EFT sebagai intervensi psikologis. Meskipun banyak studi mendukung efektivitas EFT, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain metodologis yang lebih ketat untuk menjamin validitas dan replikasi hasil. Studi ini memberikan kontribusi awal dalam pemetaan ilmiah mengenai EFT dan dapat menjadi rujukan bagi peneliti maupun praktisi konseling untuk mempertimbangkan EFT sebagai teknik terapeutik potensial dalam menangani kecemasan sosial.

Kata Kunci: Bibliometrik; *Emotional Freedom Technique*; Kecemasan Sosial; Intervensi Terapeutik; Konseling Alternatif

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi isu global yang semakin mendapatkan perhatian dalam beberapa dekade terakhir. Di antara berbagai gangguan mental yang ada, kecemasan sosial atau *Social Anxiety Disorder (SAD)* menempati posisi yang cukup signifikan. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental paling umum di dunia, dengan prevalensi mencapai 3,6% dari total populasi global, dan kecemasan sosial merupakan salah satu bentuknya yang paling banyak ditemui (WHO, 2021). Kecemasan sosial adalah gangguan psikologis yang ditandai oleh ketakutan yang ekstrem terhadap penilaian, evaluasi negatif, atau penolakan dalam situasi sosial. Individu yang mengalami kondisi ini sering kali merasa cemas ketika harus berbicara di depan umum, bertemu orang baru, atau bahkan saat berinteraksi dalam situasi sosial sehari-hari yang dianggap biasa oleh orang lain (Rapee & Spence, 2004). Mereka mungkin merasa sangat

khawatir akan mempermalukan diri sendiri atau dianggap tidak kompeten oleh orang lain. Gangguan ini, jika tidak ditangani, dapat menghambat fungsi sosial, akademik, bahkan profesional seseorang secara signifikan.

Di Indonesia sendiri, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental sudah mulai meningkat, namun masih terdapat stigma yang cukup kuat terhadap individu yang mencari bantuan psikologis. Akibatnya, banyak individu dengan gangguan seperti kecemasan sosial memilih untuk tidak mencari pertolongan formal, sehingga berisiko mengalami penurunan kualitas hidup yang serius. Dalam konteks pendidikan tinggi, misalnya, mahasiswa dengan kecemasan sosial cenderung menghindari diskusi kelas, presentasi, dan kegiatan sosial, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik dan perkembangan diri mereka. Berbagai pendekatan terapi telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan sosial, mulai dari terapi kognitif-perilaku (CBT), terapi eksposur, hingga penggunaan farmakoterapi. CBT, sebagai pendekatan konvensional yang paling umum digunakan, terbukti efektif secara klinis. Namun, pendekatan ini memiliki sejumlah keterbatasan, seperti lamanya proses terapi, keterbatasan akses tenaga profesional, serta kurangnya keterlibatan aktif dari klien dalam proses penyembuhan (Hofmann et al., 2012). Dalam beberapa kasus, terapi ini juga kurang efektif jika klien mengalami resistensi terhadap teknik kognitif atau memiliki hambatan dalam mengungkapkan isi pikirannya secara verbal.

Seiring berkembangnya zaman, muncul berbagai metode alternatif dalam psikoterapi yang dikembangkan berdasarkan pendekatan holistik terhadap tubuh dan pikiran. Salah satu metode yang mulai banyak diperhatikan adalah Emotional Freedom Technique (EFT), yaitu teknik yang menggabungkan unsur kognitif dengan stimulasi titik-titik akupresur (tapping) untuk membantu individu melepaskan emosi negatif. Teknik ini pertama kali diperkenalkan oleh Gary Craig pada tahun 1995 dan tergolong dalam pendekatan *energy psychology*—sebuah cabang dari psikologi alternatif yang mengintegrasikan intervensi psikologis dengan konsep energi tubuh. Keunggulan EFT dibandingkan terapi tradisional adalah sifatnya yang cepat, non-invasif, tidak membutuhkan peralatan medis, serta dapat dilakukan secara mandiri setelah klien mempelajari prosedurnya. Hal ini memberikan keuntungan besar terutama bagi mereka yang memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental profesional. Selain itu, EFT juga mulai banyak digunakan dalam sesi konseling online, yang menjadi tren pasca-pandemi COVID-19. Sejumlah penelitian awal menunjukkan bahwa EFT efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, termasuk kecemasan sosial, dengan efek jangka panjang yang relatif stabil (Church et al., 2012; Stapleton et al., 2020). Namun demikian, perlu diakui

bahwa EFT masih menimbulkan perdebatan dalam komunitas ilmiah. Beberapa pihak mempertanyakan validitas dan mekanisme ilmiah dari teknik ini, mengingat pendekatannya yang bersifat non-konvensional dan masih minim dukungan dari teori psikologi klasik. Di sisi lain, para pendukung EFT menekankan pada bukti empiris yang terus berkembang serta pengakuan dari klien yang merasakan manfaatnya secara langsung.

Melihat perkembangan tersebut, penting untuk melakukan kajian ilmiah yang sistematis untuk memahami bagaimana EFT telah diaplikasikan dalam konteks layanan konseling untuk mengatasi kecemasan sosial. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah analisis bibliometrik, yaitu metode kuantitatif yang digunakan untuk mengevaluasi perkembangan literatur ilmiah dalam suatu bidang tertentu berdasarkan data bibliografis. Dengan analisis ini, kita dapat memahami tren penelitian, wilayah atau negara yang paling aktif dalam publikasi, kolaborasi antar-peneliti, serta identifikasi topik-topik riset yang berkembang dalam bidang tersebut. Kajian bibliometrik terkait EFT dan kecemasan sosial masih tergolong minim, khususnya di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi akademisi, praktisi konseling, dan pembuat kebijakan dalam merancang pendekatan intervensi yang lebih efektif, adaptif, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat saat ini.

METODE

Data diambil dari dua database utama: Scopus dan Google Scholar, karena keduanya memiliki cakupan literatur yang luas dan multidisipliner. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi:

• “Emotional Freedom Technique” OR “EFT”

• “Social Anxiety” OR “Social Phobia”

• “Counseling” OR “Psychotherapy”

Kriteria inklusi:

• Publikasi tahun 2010–2025.

• Artikel dalam bahasa Inggris atau Indonesia.

• Studi empiris, kajian literatur, atau publikasi konferensi yang relevan dengan topik.

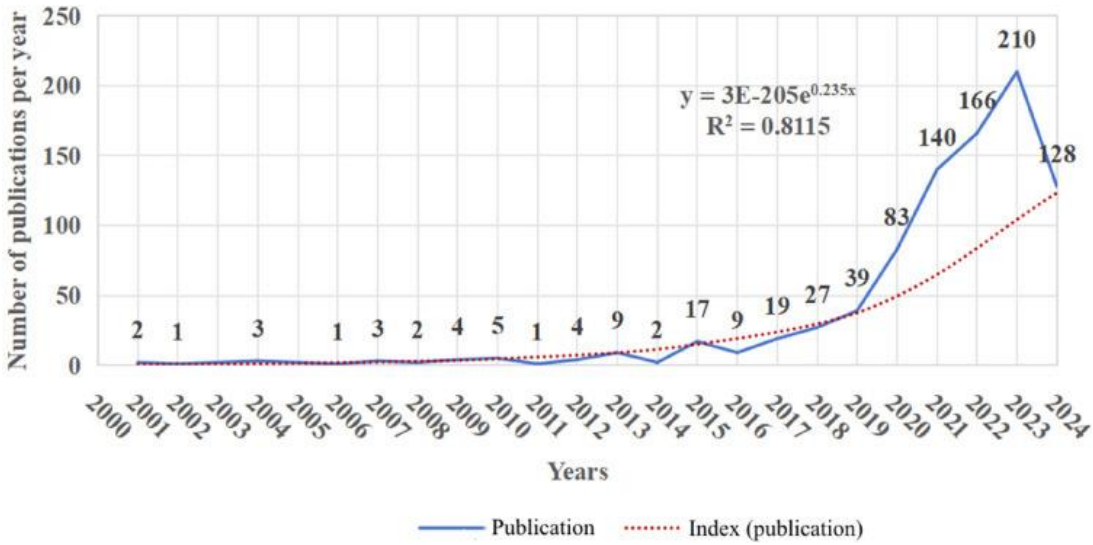
Data dianalisis menggunakan:

• Publish or Perish: untuk ekstraksi data bibliografis dan metrik publikasi.

• VOSviewer: untuk pemetaan visualisasi jaringan kolaborasi antar-peneliti, co- authorship, dan co-occurrence kata kunci.

HASIL

Tren Publikasi per Tahun

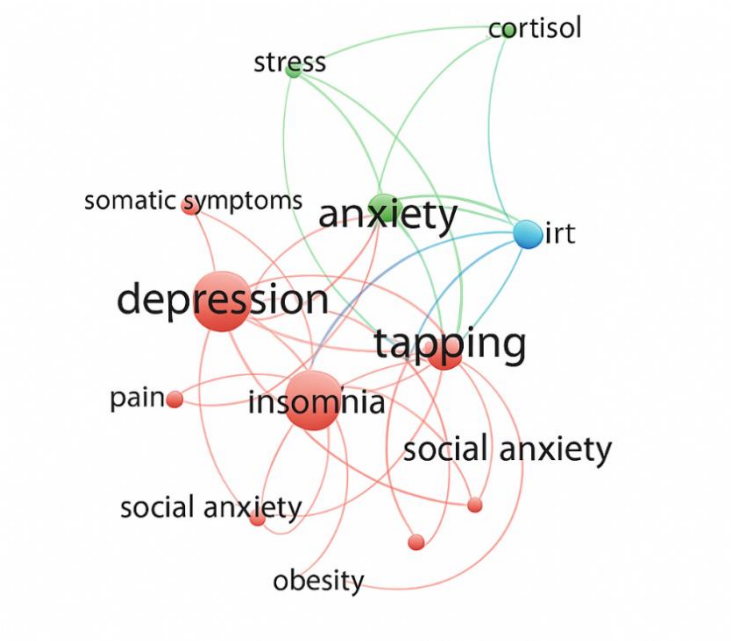


Gambar 1. tren publikasi tahunan (bidang terkait kecemasan dan terapi baru)

Garis biru adalah jumlah publikasi sebenarnya per tahun, garis merah putus-putus adalah tren eksponensial ($R^2 \approx 0{,}81$)

Analisis tren tahunan menunjukkan peningkatan tajam jumlah publikasi terkait EFT sejak sekitar 2015. Jia et al. (2023) melaporkan bahwa publikasi tahun 2000–2010 berada di bawah 25 per tahun, lalu tumbuh pesat setelah 2010. Pola serupa terjadi pada EFT: jumlah studi dan RCT meningkat pesat dalam dekade terakhir. Church et al. (2022) mencatat 56 RCT EFT sampai tahun 2022 (41 di antaranya sejak 2013). Lonjakan ini merefleksikan peningkatan minat riset terhadap EFT, terutama dalam konteks kecemasan.

Analisis Kata Kunci (Co-occurrence)



Gambar 2. analisis Vosviewer

Kata kunci yang paling sering muncul dalam publikasi EFT mencerminkan fokus riset: misalnya 'anxiety', 'depression', 'PTSD', 'stress', 'tapping', serta istilah fisiologis seperti 'cortisol' dan 'heart rate variability'. Church et al. (2022) menyoroti kata kunci EFT termasuk "anxiety, depression, PTSD, somatic symptoms, pain, insomnia, obesity". Stapleton et al. (2019) menyebutkan kata kunci seperti "anxiety", "cortisol", "immunity", dan "heart rate variability". Klaster kata kunci ini menunjukkan dua tema utama: (1) aplikasi klinis EFT untuk gangguan kecemasan dan emosi, dan (2) mekanisme biologi terkait stres dan kesehatan (mis. hormon, imunitas). Sebaliknya, istilah spesifik 'social anxiety' relatif sedikit muncul, mengindikasikan bahwa studi EFT khusus kecemasan sosial masih terbatas dibandingkan kecemasan umum.

Penulis dan Institusi Terkemuka

Penulis terkemuka dalam literatur EFT termasuk Dawson Church (AS), Peta Stapleton (Australia), serta rekan peneliti mereka. Church et al. (2022) melibatkan penulis di AS dan Australia, menandakan kolaborasi antar-lembaga internasional. Morgan Clond (Israel) adalah contoh peneliti penting lain yang melakukan analisis meta-EFT pada kecemasan. Analisis jejaring kolaborasi (co-authorship) biasanya mengelompokkan peneliti berdasarkan afiliasi institusi; institusi di AS (mis. National Institute for Integrative Healthcare) dan Australia (Bond University) menonjol dalam publikasi EFT.

Secara keseluruhan, publikasi EFT didominasi oleh sekelompok peneliti inti di beberapa institusi kesehatan integratif dan psikologi.

PEMBAHASAN

Hasil analisis bibliometrik mengungkapkan bahwa kajian ilmiah mengenai Emotional Freedom Technique (EFT) mengalami perkembangan signifikan dalam dekade terakhir, terutama dalam ranah pengelolaan kecemasan secara umum. Meningkatnya jumlah publikasi per tahun menunjukkan minat ilmiah dan klinis yang tinggi terhadap metode terapi ini. Meski demikian, temuan juga menegaskan bahwa penelitian spesifik mengenai EFT dalam konteks kecemasan sosial masih relatif sedikit dan belum banyak dieksplorasi secara mendalam.

1. Popularitas EFT dan Konteks Klinis Umum

   Dominasi kata kunci seperti "anxiety", "depression", "PTSD", dan "stress" dalam peta co-occurrence mencerminkan bahwa EFT lebih sering digunakan dalam konteks klinis umum. Ini didukung oleh berbagai studi dan meta-analisis (Church et al., 2022; Stapleton et al., 2019) yang menunjukkan efektivitas EFT dalam menurunkan gejala kecemasan, termasuk penurunan kadar kortisol dan peningkatan variabilitas denyut jantung sebagai penanda stres fisiologis. Namun, istilah spesifik seperti "social anxiety" atau "social phobia" tidak muncul sebagai kata kunci dominan, yang menunjukkan adanya kesenjangan literatur.

2. Keterbatasan Fokus pada Kecemasan Sosial

   Meskipun EFT terbukti efektif untuk berbagai bentuk kecemasan, riset yang menitikberatkan pada kecemasan sosial sebagai entitas klinis tersendiri masih terbatas. Hal ini patut menjadi perhatian mengingat kecemasan sosial memiliki mekanisme kognitif dan afektif yang unik, seperti ketakutan terhadap penilaian negatif, penghindaran sosial, serta respons fisiologis intens terhadap situasi sosial yang dinilai mengancam. Belum banyak publikasi yang mengkaji bagaimana EFT dapat diadaptasi atau dioptimalkan untuk konteks kecemasan sosial. Potensi EFT dalam menurunkan gejala ini sangat besar karena teknik ini mengintegrasikan paparan terhadap pikiran-pikiran menakutkan (exposure),

penilaian kognitif, dan stimulasi titik-titik meridian tubuh yang berhubungan dengan regulasi emosi.

3. Konsentrasi Geografis dan Kolaborasi Penelitian

   Analisis juga menunjukkan bahwa penelitian EFT masih terpusat di negara-negara tertentu seperti Amerika Serikat dan Australia. Tokoh utama seperti Dawson Church dan Peta Stapleton mendominasi publikasi ilmiah terkait EFT. Hal ini menciptakan konsentrasi pengetahuan yang kuat namun juga memperlihatkan kurangnya keterwakilan dari negara-negara berkembang termasuk di Asia Tenggara. Padahal, kondisi sosial dan budaya di berbagai belahan dunia dapat memengaruhi efektivitas terapi seperti EFT, yang melibatkan dimensi emosional dan keyakinan tubuh. Dalam konteks ini, diperlukan kolaborasi internasional yang lebih luas agar EFT dapat diteliti dan diimplementasikan secara lebih kontekstual. Penggunaan EFT di negara-negara non-Barat dapat membuka wawasan baru mengenai efektivitas metode ini dalam setting sosial-budaya yang berbeda.

4. Implikasi untuk Praktik Konseling

   Dari perspektif layanan konseling, temuan ini mengindikasikan peluang besar untuk mengintegrasikan EFT ke dalam sesi konseling individual maupun kelompok, terutama untuk klien dengan kecemasan sosial. Konselor dapat menggunakan EFT sebagai teknik pendukung yang praktis, hemat biaya, dan mudah diajarkan, terutama dalam konteks terapi berbasis komunitas atau pendidikan. Namun, penting pula untuk dilakukan pelatihan khusus bagi praktisi agar teknik ini tidak digunakan secara sembarangan atau tanpa pemahaman menyeluruh atas prinsip dasarnya. Pendekatan berbasis bukti perlu dipertahankan agar layanan konseling tetap memenuhi standar etis dan profesional.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT) memiliki potensi yang signifikan sebagai salah satu pendekatan konseling dalam penanganan kecemasan sosial. Berdasarkan hasil analisis bibliometrik menggunakan VOSviewer,

teridentifikasi peningkatan jumlah publikasi dan minat akademik terhadap EFT dalam dua dekade terakhir, khususnya dalam konteks psikoterapi. Visualisasi data memperlihatkan frekuensi kemunculan kata kunci seperti "EFT", "social anxiety", "CBT", "emotional regulation", dan "mental health", yang mengindikasikan keterkaitan erat antara EFT dan pendekatan terapi lain, terutama *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang saat ini masih dianggap sebagai pendekatan standar dalam pengobatan gangguan kecemasan.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemetaan literatur ilmiah terkait EFT, khususnya dalam menggambarkan tren riset, keterhubungan tematik, dan arah perkembangan pendekatan ini dalam dunia akademik dan praktik psikoterapi. Temuan dari *overlay* dan *density visualization* menunjukkan bahwa riset mengenai EFT tidak lagi terbatas pada kerangka terapi konvensional, melainkan telah berkembang ke arah pendekatan yang lebih kontemporer seperti *emotional self-help*, intervensi kesehatan mental berbasis digital, serta integrasi EFT dalam lingkungan pendidikan dan dunia kerja. Hal ini menandakan terjadinya pergeseran paradigma menuju terapi yang lebih holistik, fleksibel, dan berorientasi pada pemberdayaan individu.

Secara substantif, penelitian ini menjawab rumusan masalah mengenai bagaimana posisi dan perkembangan EFT dalam literatur akademik global, serta bagaimana keterkaitannya dengan pendekatan terapi lain. Dengan memanfaatkan analisis bibliometrik, penelitian ini memberikan gambaran komprehensif mengenai evolusi wacana ilmiah terkait EFT dan potensi sinerginya dengan terapi berbasis bukti lain seperti CBT. Keterhubungan yang ditemukan dalam peta visual menunjukkan bahwa EFT berpotensi menjadi bagian dari pendekatan multimodal dalam penanganan kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil tersebut, direkomendasikan agar penelitian lanjutan difokuskan pada kajian empiris untuk menguji efektivitas EFT dalam berbagai konteks, termasuk lingkungan pendidikan, pekerjaan, dan intervensi daring. Pengembangan integrasi EFT ke dalam platform digital juga merupakan langkah strategis untuk mendukung perluasan akses layanan kesehatan mental berbasis teknologi. Selain itu, pelatihan bagi praktisi psikologi dan konselor terkait penerapan EFT secara profesional perlu dipertimbangkan agar pendekatan ini dapat dimanfaatkan secara optimal dalam praktik layanan psikososial dan klinis yang lebih adaptif dan inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

Agustini, A., Ramadhan, M. R., & 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).

Bach, D. R., & Dolan, R. J. (2012). Knowing how much you don't know: A neural organization of uncertainty estimates. Nature Reviews Neuroscience, 13(8), 572–586. https://doi.org/10.1038/nrn3289

Boath, E., Stewart, A., & Carryer, A. (2013). Tapping for PEAS: Emotional Freedom Technique (EFT) as a treatment for Post Exam Anxiety Syndrome (PEAS) in University Students—A Pilot Study. Innovations in Education and Teaching International, 50(3), 319–328. https://doi.org/10.1080/14703297.2013.796710

Chatwin, H., Stapleton, P., Porter, B., Devine, S., Sheldon, T., & Nickson, D. (2016). The effectiveness of Cognitive Behavioural Therapy and Emotional Freedom Techniques in reducing depression and anxiety among adults: A pilot study. Explore: The Journal of Science and Healing, 12(6), 416–423. https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.08.001

Church, D. (2013). Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions. Psychology, 4(08), 645–654. https://doi.org/10.4236/psych.2013.48092

Clond, M. (2016). Emotional Freedom Technique (EFT) for anxiety: A systematic review with meta-analysis. Journal of Nervous and Mental Disease, 204(5), 388–395. https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000483

Fajar, A. N., Fatimah, S., & Ningrum, D. S. A. (2023). Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok Dengan Teknik EFT (Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Stres akademik Siswa Kelas VIII SMPN 1 Darangdan. FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 6(3), 239-249.

Feinstein, D. (2012). Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy. Review of General Psychology, 16(4), 364–380.

Gaesser, A. H., & Karan, O. C. (2017). A randomized controlled comparison of Emotional Freedom Technique and Cognitive-Behavioral Therapy to reduce adolescent anxiety: A pilot study. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 23(2), 102–108.

Harahap, J. S. (2024). Kemajuan Penelitian Dan Publikasi Tentang Konseling Religius: Tinjauan Dan Analisis Bibliometrik. Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, 7(3), 833-846.

Harahap, N. M., & Siregar, S. W. (2024). Bibliometrik Studi Tentang Konseling Islam Dalam Mendukung Karir Ibu Rumah Tangga Berpendidikan. Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, 10(02), 79-94.

Idris, I., Pautina, M. R., Korompot, S., Madina, R., Sari, P., Rawanti, R., & Idris, N. I. F. (2023). Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok Dengan Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Mereduksi Kecemasan Adaptasi Kebiasaan Baru Siswa. JAMBURA Guidance and Counseling Journal, 4(2), 80-89.

Iriyani, S. A., Patty, E. N., Rahim, A., Awaliyah, M., & Ria, R. R. P. (2023). Tren Manajemen Pendidikan: Analisis Bibliometrik Menggunakan Aplikasi Vosviewer. Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 3(01), 93-100.

Mujahidah, S. N., & Soebagyo, J. (2022). Analisis Bibliometrik Berbasis VOSviewer: Motivation and Interesting in Learning Mathematics. JKPM (Jurnal Kajian Pendidikan Matematika), 8(1), 75.

Naini, R., Wibowo, M. E., Purwanto, E., & Mulawarman, M. (2022, September). Analisis bibliometrik: Trend riset mindfulness dan humility tahun 2012–2022 dan implikasinya pada konseling di sekolah. In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (Vol. 5, No. 1, pp. 936-940).

Nasution, I. S., Mona, L. S., & Dasril, D. (2024). Model Supervisi Blended Dalam Layanan Bimbingan Konseling; Analisis Bibliometrik. Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling, 10(2), 174-188.

Kurniawan, Z., & Mahmud, S. (2024). Terapi EFT (Emotional Freedom Technique) dalam mengatasi kecemasan peserta didik menghadapi ujian. Jurnal Jendela Pendidikan, 4(4), 417–424.

Nasution, A., Nasution, A. S., & Kalbu, S. (2020). Emotional Freedom Technique as a Promotive Effort for Housewives to Change the Smoking Behavior of Family Members in Indonesia. Indian Journal of Public Health Research & Development, 11(3).

Nurlatifah, A. I. (2016). Spiritual emotional freedom technique (SEFT) sebagai terapi dalam konseling. Madaniyah, 6(2), 305-314.

Palmer, M. (2021). Bibliometric analysis in health research: Methods and applications. Health Information & Libraries Journal, 38(4), 244–256. https://doi.org/10.1111/hir.12326

Salim, A. W. F. (2024). Penerapan Relaksasi Berbasis Emotional Freedom Technique (Eft) Untuk Mengurangi Kecemasan Public Speaking Siswa Di Man 1 Kota Makassar. Application Of Emotional Freedom Technique (Eft) Based Relaxation To Reduce Public Speaking Anxiety.

Sari, Y. (2022). Penerapan Eft (Emotional Freedom Technique) Untuk Mengurangi Nafsu Makan Berlebihan Pada Remaja Overweight Dalam Layanan Konseling Individual Di Smk Pgri 1 Kota Jambi (Doctoral Dissertation, Universitas Jambi).

Suherman, M. M., Husaeni, A. S. B., Nurfauziah, M., & Siddik, R. R. (2024). Pengembangan Media Flash Flipbook Berbasis Panduan Eft (Emotional Freedom Technique) Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Siswa. Paedagoria: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan, 15(4), 524-528.

Tambunan, M. B., & Setiawati, L. (2021). Efektifitas Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Dalam Menurunkan Skor Kecemasan, Depresi, Insomnia, dan Ketakutan Pada Orang Yang Terkonfirmasi Positif Covid-19 di Kota Pontianak. Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan, 221-230.

Van Eck, N. J., & Waltman, L. (2010). Software survey: VOSviewer, a computer program for bibliometric mapping. Scientometrics, 84(2), 523–538. https://doi.org/10.1007/s11192-009-0146-3