



Apa Peran EFT Untuk Kesehatan Mental Para Siswa?

Salami Mahmud¹; Syatria Adymas Pranajaya²; Maiza Duana²

¹Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

²Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

³Universitas Teuku Umar

¹Email Korespondensi: salami.mahmud@ar-raniry.ac.id

Received: 27 Desember 2024

Accepted: 04 Januari 2025

Published: 10 Januari 2025

Abstract

Emotional Freedom Technique (EFT) is a psychological acupuncture technique that aims to reduce emotional suffering, increase emotional regulation, and improve general well-being. This article investigates the use of EFT in educational contexts, with a special emphasis on its effects on students' mental and emotional health. EFT, a tapping practice that combines cognitive restructuring with meridian stimulation, allows students to process emotions, reduce anxiety, and manage stress. The study examines existing material on the benefits of EFT and uses case studies to demonstrate how this approach can be introduced into educational settings to build a more supportive environment for student progress. EFT, by increasing emotional resilience and decreasing emotional blockages, can help students perform better in school and overall. In addition, this study makes practical advice for educators to implement EFT techniques in the classroom to promote a balanced, positive learning environment.

Keywords: *Emotional Freedom Technique (EFT), Mental Health, Students.*

Abstrak

Emotional Freedom Technique (EFT) adalah teknik akupresur psikologis yang bertujuan untuk mengurangi penderitaan emosional, meningkatkan regulasi emosi, dan meningkatkan kesejahteraan secara umum. Artikel ini menyelidiki penggunaan EFT dalam konteks pendidikan, dengan penekanan khusus pada efeknya terhadap kesehatan mental dan emosional siswa. EFT, sebuah praktik penyadapan yang menggabungkan restrukturisasi kognitif dengan stimulasi meridian, memungkinkan siswa untuk memproses emosi, mengurangi kecemasan, dan mengelola stres. Penelitian ini mengkaji materi yang ada tentang manfaat EFT dan menggunakan studi kasus untuk menunjukkan bagaimana pendekatan ini dapat diperkenalkan ke dalam lingkungan pendidikan untuk membangun lingkungan yang lebih mendukung kemajuan siswa. EFT, dengan meningkatkan ketahanan emosional dan mengurangi hambatan emosional, dapat membantu siswa berprestasi lebih baik di sekolah dan secara keseluruhan. Selain itu, penelitian ini memberikan saran praktis bagi para pendidik untuk menerapkan teknik EFT di dalam kelas untuk mempromosikan lingkungan belajar yang seimbang dan positif.

Kata Kunci: *Emotional Freedom Technique (EFT), Kesehatan Mental, Para Siswa.*

A. Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan saat ini, kesehatan mental siswa diakui sebagai landasan keberhasilan akademik dan pengembangan pribadi (Segar, 2024). Di tengah tekanan prestasi akademik, dinamika sosial, dan era digital yang serba cepat, banyak siswa yang berjuang untuk menjaga keseimbangan emosional dan kekuatan mental (Larysa, Terletska. & Vasylenko, 2024). Para pendidik dan psikolog semakin mencari strategi inovatif untuk mendukung kesehatan emosional siswa, salah satu pendekatan yang menarik perhatian mereka adalah Teknik Kebebasan Emosional (EFT)(Lee, n.d.). EFT, yang sering disebut sebagai “tapping”, menggabungkan unsur-unsur terapi perilaku kognitif dengan akupresur untuk mengatasi emosi negatif, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan jiwa secara keseluruhan (Blacher, 2023; Salami & Fatmawati, 2020).

Sebagai alat yang dapat dengan mudah diajarkan dan dipraktikkan EFT memiliki potensi yang sangat besar dalam lingkungan pendidikan. EFT tidak hanya membekali siswa dengan keterampilan praktis untuk mengelola emosi mereka, tetapi juga menumbuhkan ketahanan, fokus, dan pandangan yang lebih positif terhadap tantangan (Ayu Fitria S & Firda Mufida, 2022).

Sebuah studi menunjukkan bahwa EFT efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada siswa, membantu mereka lebih fokus pada pembelajaran akademik (Clond, 2016). Teknik ini melibatkan kombinasi stimulasi fisik melalui akupresur ringan pada titik-titik meridian tubuh dan pengulangan afirmasi positif, yang bersama-sama dapat meningkatkan keseimbangan emosional. Implementasi EFT dalam program sekolah juga telah terbukti menumbuhkan rasa percaya diri dan keberanian dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial (Karatzias et al., 2011).

Selain membantu mengelola emosi negatif, EFT memiliki peran penting dalam menumbuhkan ketahanan emosional siswa. Ketahanan ini memungkinkan mereka untuk tetap optimis dan produktif meskipun menghadapi tekanan. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan ketahanan emosional, termasuk melalui metode seperti EFT, dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk menghadapi situasi sulit dengan lebih baik dan memitigasi dampak stres kronis (Smaliukienė et al., 2024). EFT juga membantu meningkatkan kemampuan pengaturan diri dan fokus, yang sangat penting dalam menjaga kualitas pembelajaran, terutama di tengah tekanan akademik dan ekspektasi tinggi.

Efektivitas EFT tidak hanya terbatas pada pengelolaan emosi sehari-hari, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang pada kesejahteraan mental siswa. Studi lain menunjukkan bahwa penerapan EFT secara konsisten berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan subjektif dan pengurangan gejala psikologis seperti depresi dan kecemasan (Pandey, 2020). Dalam konteks pendidikan, siswa yang memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih tinggi dan hubungan sosial yang lebih sehat. Oleh karena itu, EFT dapat menjadi bagian integral dari pendekatan holistik untuk meningkatkan kualitas hidup siswa secara menyeluruh.

Artikel ini mengeksplorasi efek transformatif EFT pada kesehatan mental siswa, menyoroti kemampuannya untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan

konsentrasi, dan mendorong regulasi emosi. Dengan mempelajari aplikasi dunia nyata dan hasil berbasis bukti, kami bertujuan untuk menjelaskan bagaimana EFT dapat menjadi aset yang berharga dalam membina lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan jiwa para siswa.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berdasarkan tinjauan literatur untuk menganalisis konsep dan hasil terkait Teknik Kebebasan Emosional (EFT) dan dampaknya terhadap kesejahteraan jiwa siswa. Data diperoleh dari buku-buku dan berbagai hasil publikasi yang berkaitan dengan topik EFT. Referensi dicari dengan beberapa mesin pencari yaitu Google Scholar, Researchgate, Scopus.com, Dimention.ai, Publish or Perish, dan Elicit ai. Setelah data diperoleh, dilakukan reduksi data, verifikasi data, dan penyajian data atau penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 2009).

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Emotional Freedom Technique (EFT)

Emotional Freedom Techniques (EFT) atau lebih dikenal dengan Tapping Therapy, adalah pendekatan terapi psikologis alternatif yang muncul pada tahun 1990-an. EFT menggabungkan prinsip akupresur dari pengobatan tradisional Tiongkok dengan elemen psikologi kontemporer. Metode ini pertama kali diperkenalkan oleh Gary Craig, seorang insinyur dari Stanford yang juga mempelajari psikologi serta teknik pengembangan diri. Craig membangun EFT berdasarkan teknik yang disebut Thought Field Therapy (TFT), yang diciptakan oleh Dr. Roger Callahan pada tahun 1980-an. TFT memanfaatkan titik meridian dalam tubuh untuk menangani masalah emosional. Gary Craig menyederhanakan TFT dengan menghilangkan kompleksitas prosedurnya, sehingga menjadi metode yang lebih mudah diterapkan secara luas, yang kemudian disebut sebagai EFT (Iskandar, 2010).



Gambar 1. Evolusi Teknik Kebebasan Emosional

Emotional Freedom Technique (EFT) atau tapping adalah praktik holistik yang mudah dipelajari dan diterapkan pada diri sendiri dan menghasilkan

kelelahan dari stres, kecemasan dan gejala-gejala kelelahan dalam hitungan menit. Ada banyak situs web, video, dan tutorial yang dapat mengajarkan dan mendukung praktisi kesehatan dalam praktik EFT (Blacher, 2023).

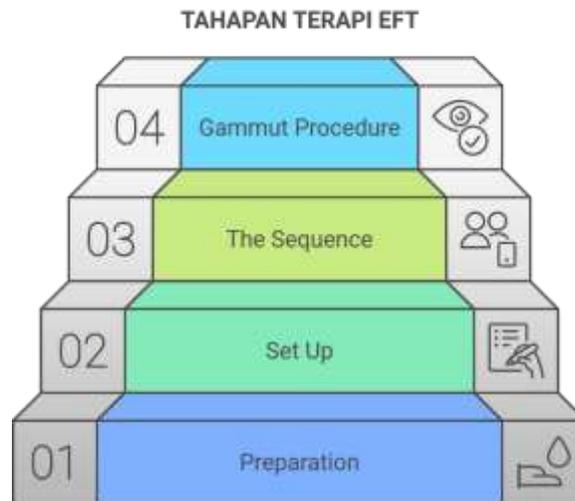
Teknik ini menarik perhatian karena efektivitasnya yang cepat, sering kali memberikan hasil yang signifikan hanya dalam hitungan menit. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa EFT tidak hanya mengurangi stres tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional secara menyeluruh melalui perubahan positif dalam parameter fisiologis seperti penurunan kadar hormon stres kortisol (Church et al., 2018).

Kepraktisan EFT semakin diperkuat oleh aksesibilitasnya melalui berbagai media pembelajaran dalam bentuk situs web, video tutorial, dan aplikasi seperti yang telah disebutkan di atas. Ini memungkinkan individu untuk mempraktikkan teknik ini secara mandiri, baik sebagai bagian dari rutinitas harian maupun dalam situasi darurat. Sebagai contoh, penelitian meta-analisis menunjukkan bahwa EFT efektif dalam mengurangi gejala gangguan kecemasan dan PTSD, dengan hasil yang setara atau bahkan lebih baik dibandingkan terapi psikologis konvensional (Sebastian & Nelms, 2017). Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini dapat diterapkan untuk membantu siswa mengatasi tekanan akademik, meningkatkan fokus, dan memperkuat ketahanan mental.

Efektivitas EFT didukung oleh penelitian berbasis bukti yang telah diterapkan pada berbagai kondisi, termasuk PTSD, kecemasan, dan depresi. Studi-studi menunjukkan bahwa EFT juga memiliki manfaat dalam pengaturan emosional pada anak-anak dan remaja, terutama dalam lingkungan pendidikan yang penuh tekanan. Selain itu, aplikasi EFT dalam terapi kelompok telah menunjukkan hasil yang positif, menjadikannya alat yang efisien dan hemat biaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam populasi yang lebih luas (Church et al., 2018). Dengan keunggulan ini, EFT semakin diakui sebagai pendekatan yang dapat diintegrasikan ke dalam sistem pendidikan untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa.

Tahap-Tahap Terapi EFT

Pelaksanaan terapi EFT yang lengkap melalui beberapa tahap. Namun bisa juga kadang tidak harus menerapkan semua tahapan, persoalan yang dihadapi peserta didik sudah selesai. Tahapan yang sempurna sebagai berikut (Gunawan, 2016; Lee, n.d.; Saputra, 2010):



Gambar 2. Tahap-Tahap Terapi EFT

Tahap 1 (Persiapan)

Klien meminum air putih satu gelas agar tubuh tidak mengalami dehidrasi. Kemudian dia harus membuka jam tangan, cincin dari logam, dan jauhkan hp dari tubuhnya. Selanjutnya dia duduk dengan nyaman diatas kursi dengan kaki menapak ke lantai. Kemudian dia menentukan masalah yang ingin dterapi. Terakhir dia menentukan skala ketidaknyamanan dari masalah tersebut. (0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10)= sud= *subjective unit of discomfort*.

Tahap 2 (Set Up)

Menulis Affirmasi yang ingin diucapkan. Contohnya: *Bismillahirrahmanirrahim*. Ya Allah, meskipun saya marah pada kepala sekolah karena telah menfitnah saya, saya ikhlas, saya pasrah, saya menghargai dan menerima diri saya seutuhnya, dan memutuskan untuk menghilangkan semua perasaan marah ini, sekarang dan sekaligus, dengan izin-Mu ya Allah, demi kebaikan dan kemajuan hidup saya. Aamiin.

Tahap 3 (The Sequence)

Ketuk setiap titik yang ada pada gambar paling kurang 7 kali. Urutannya sebagai berikut:

- 1) Ubu-ubun.
- 2) Pangkal alis.
- 3) Tulang pelipis.
- 4) Tulang bawah mata.
- 5) Bawah hidung.
- 6) Daggu.
- 7) Tulang Kerah baju.
- 8) Bawah payu dara.
- 9) Bawah ketiak.
- 10) Ibu Jari (titiknya antara kuku dan daging).
- 11) Telunjuk.
- 12) Jari Tengah.

13) Kelingking.

Tahap 4: (Sembilan Gammut Prosedur)

Ketuk titik gammut terus menerus, kepala tegak, menatap kedepan. Lalu lakukan :

- 1) Pejam mata dengan keras.
- 2) Buka mata melotot.
- 3) Lirik bola mata ke kanan bawah.
- 4) Lirik bola mata ke kiri bawah.
- 5) Putar bola mata searah jarum jam.
- 6) Putar bola mata kebalikan arah jarum jam.
- 7) Baca *La haula wala quwwata illa billahil 'aliyyil 'adziim*.
- 8) Hitung dengan cepat 12345.
- 9) Ya Allah, meskipun saya ingin sekali menghilangkan perasaan marah ini, saya ikhlas, saya pasrah, saya sampaikan keinginan ini kepadamu, Aamiin.

2. Pembahasan

Semua tahapan terapi EFT bisa digunakan untuk berbagai masalah yang dihadapi siswa. Dalam perkembangannya EFT di Indonesia dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin dengan menambah unsur Spiritual sehingga menjadi SEFT. Sehingga nanti ditemukan adanya afirmasi yang sudah terintegrasi dengan nilai spiritual.

EFT atau SEFT telah terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan secara umum (Agustini et al., 2024; Anuar & Nurus Saadah, 2022), kecemasan pada siswa baru masuk sekolah (Hidayatullah et al., 2019), kecemasan pada siswa taman Kanak-Kanak (Esmiati & Firmansyah, 2023), kecemasan siswa SMA menghadapi ujian nasional (Yunita et al., 2013), dan juga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi untuk beberapa klien dengan kasus tertentu (Yan Prima Zani & Widya Shari, 2024). Terapi SEFT juga terbukti dapat menurunkan tingkat stres pada remaja di SMAN 14 Samarinda (Samsugito & Putri, 2019).

Disamping mengatasi kecemasan dan depresi, SEFT juga bisa digunakan untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar dikalangan siswa SMP (Ayu Fitria S & Firda Mufida, 2022). Dengan hilangnya kecemasan, maka kemampuan berkomunikasi dikalangan pelajar yang terlibat dalam kegiatan sosialpun semakin meningkat (Boath et al., 2017). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa EFT bisa meningkatkan kesiapan mental untuk mengikuti uji kompetensi mahasiswa keperawatan (Suzanna et al., 2023).

Dengan banyaknya bukti-bukti bahwa EFT bisa membantu para peserta didik dalam mengatasi berbagai permasalahan yang mereka hadapi, maka EFT ini harus dipelajari oleh semua pendidik di Aceh khususnya. Bila semua guru menguasai teknik ini sebagai salah satu *tool* dalam membantu siswanya, maka banyak masalah bisa diselesaikan.

Tidak hanya masalah emosi, EFT juga bisa digunakan untuk terapi berhenti merokok (Purwandari et al., 2020; Wijaya & Wahyuni, 2016; Yugistyowati & Rahmawati, 2018). Tidak dapat dipungkiri bahwa banyak siswa

terlibat dengan masalah merokok yang meresahkan para guru dan orang tua. EFT atau SEFT sangat membantu pendidik dalam mengatasi masalahnya.

D. Kesimpulan

Emotional Freedom Technique (EFT) telah terbukti sebagai cara yang mudah, tetapi sangat bermanfaat dalam membantu pelajar mengatasi emosi negatif seperti kecemasan, stres, dan ketakutan. EFT berfungsi dengan menggabungkan akupresur lembut melalui ketukan di titik meridian tubuh bersama dengan pernyataan positif, yang dapat secara signifikan memperbaiki kesehatan mental.

Dengan latihan yang terus-menerus, EFT dapat mendukung siswa untuk mengembangkan ketahanan menghadapi masalah emosional. Metode ini membantu menjaga stabilitas emosional, sehingga siswa dapat menangani tekanan di sekolah maupun dalam interaksi sosial dengan lebih efektif.

Salah satu manfaat EFT adalah kemudahannya, yang membuatnya mudah diajarkan dan diterapkan di sekolah. Para guru dan konselor dapat memanfaatkan EFT sebagai bagian dari pendekatan kesehatan mental untuk membantu kesejahteraan jiwa siswa.

Dalam bidang pendidikan, EFT menawarkan keuntungan jangka panjang, seperti peningkatan fokus, semangat belajar, dan interaksi sosial antar siswa. Ini memberikan efek positif pada prestasi akademik dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

E. Referensi

- Agustini, A., Ramadhan, M. R., & Rahmawati, A. (2024). Mengatasi Kecemasan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 90–105.
- Annuar, K., & Nurus Saadah. (2022). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 29–40. <https://doi.org/10.31943/counselia.v3i2.41>
- Ayu Fitria S, P., & Firda Mufida, E. (2022). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Seft Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Viii Smp Sunan Giri Menganti. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 268–275. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v3i1.114>
- Blacher, S. (2023). Emotional Freedom Technique (EFT): Tap to relieve stress and burnout. *Journal of Interprofessional Education and Practice*, 30(September 2022), 100599. <https://doi.org/10.1016/j.xjep.2023.100599>
- Boath, E., Good, R., Tsaroucha, A., Stewart, T., Pitch, S., & Boughey, A. J. (2017). Tapping your way to success: using Emotional Freedom Techniques (EFT) to reduce anxiety and improve communication skills in social work students. *Social Work Education*, 36(6), 715–730. <https://doi.org/10.1080/02615479.2017.1297394>

- Church, D., Stapleton, P., Mollon, P., Feinstein, D., Boath, E., Mackay, D., & Sims, R. (2018). Guidelines for the treatment of PTSD using clinical EFT (Emotional Freedom Techniques). *Healthcare*, 6(4), 146.
- Clond, M. (2016). Emotional freedom techniques for anxiety: a systematic review with meta-analysis. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(5), 388–395.
- Esmiati, A. N., & Firmansyah, F. A. A. (2023). Penerapan SEFT (Spiritual Emotional Fridom Technique) Terhadap Gangguan Kecemasan Sosial Pada Siswa Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 3(03), 291–297. <https://doi.org/10.57008/jjp.v3i03.554>
- Gunawan, A. W. (2016). *The Miracle of Mindbody Medicine*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayatullah, R. M., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Baru Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 13(2), 144. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v13i2.769>
- Iskandar, E. (2010). *THE MIRACLE OF TOUCH Panduan Menerapkan Keajaiban EFT (Emotional Freedom Techniques) Untuk Kesehatan; Kesuksesan; dan Kebahagiaan Anda*. Qanita.
- Karatzias, T., Power, K., Brown, K., McGoldrick, T., Begum, M., Young, J., Loughran, P., Chouliara, Z., & Adams, S. (2011). A controlled comparison of the effectiveness and efficiency of two psychological therapies for posttraumatic stress disorder: eye movement desensitization and reprocessing vs. emotional freedom techniques. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 199(6), 372–378.
- Larysa, Terletska., & VASYLENKO, Y. (2024). Relationship between mental health and personal development in the student youth. *Psihologiâ*, 1(19), 10. [https://doi.org/doi: 10.17721/bpsy.2024.1\(19\).10](https://doi.org/doi: 10.17721/bpsy.2024.1(19).10)
- Lee, B. (n.d.). *The Emotional Freedom Technique (EFT): Tapping Into Our Students ' Success*.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2009). *Analisis Data Kualitatif* (1st ed.). Universitas Indonesia.
- Pandey, N. (2020). EFT as a tool to resolve anxiety: a case study approach. *International Journal of Psycho-Social Research (IJPSR)*, 9(1), 1–3.
- Purwandari, E., Pubianti, E., Sofiana, M., Nugroho, M. D., & Freddy, F. (2020).

- Terapi Berhenti Merokok dengan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Warta LPM*, 23(2), 84–93. <https://doi.org/10.23917/warta.v23i2.9538>
- Salami, ., & Fatmawati, . (2020). *The Implementation of Spiritual Emotional Freedom Technique (S-EFT) to Reduce Self-discomfort: A Study among College Students*. *ICPsy* 2019, 137–146. <https://doi.org/10.5220/0009438901370146>
- Samsugito, I., & Putri, A. N. (2019). Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, JKPBK*. 2019; 2(2), 2(2), 70–78.
- Saputra, A. (2010). *Sembuhkan Diri Dengan Reimprinting*. Pustaka Grhatama.
- Sebastian, B., & Nelms, J. (2017). The effectiveness of Emotional Freedom Techniques in the treatment of posttraumatic stress disorder: A meta-analysis. *Explore*, 13(1), 16–25.
- Segar, P. A. P. G. (2024). *Influencing Factors , Academic Impacts , and Effective Evidence-Based Interventions for University and College Students ' Mental Health : A Systematic Review*. 14(9). <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v14-i9/22707>
- Smaliukienè, R., Bekesiene, S., & Hoskova-Mayerova, S. (2024). Emotional resilience for wellbeing and employability: the role of learning and training. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 15, p. 1379696). Frontiers Media SA.
- Suzanna, S., Efroliza, E., Dwi Hardika, B., Romiko, R., & Jumapmool, A. (2023). The Effect of Mentoring and Emotional Freedom Technique (M-EFT) on Nurses Students' Readiness and Anxiety Facing Competency Tests. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (Injec)*, 8(1), 22–30. <https://doi.org/10.24990/injec.v8i1.531>
- Wijaya, L., & Wahyuni, N. S. (2016). *Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Mengurangi Perilaku Mrokok Remaja di Sekolah Swasta Wiyata Dharma*. 4(1), 1–23.
- Yan Prima Zani, A., & Widya Shari, W. (2024). Eft, Terapi Doa, Dan Seft Untuk Mengurangi Tingkat Stres, Kecemasan Dan Depresi: Literatur Review. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 8(2), 1241–1251.
- Yugistyowati, A., & Rahmawati. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Motivasi Berhenti Merokokpada Remaja. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 34.
- Yunita, E., Warsito, H., Darminto, E., & Lukitaningsih, R. (2013). Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Bimbingan Kelompok

Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Sma Dalam Menghadapi Ujian Nasional Elva Yunita Prodi_psikologi.unesa@gmail.com Prodi_bkunesa@yahoo.com. *Jurnal BK Unesa*, 03(Nomor 01), 291–297.