

Hypnotherapy and Emotional Freedom Technique (EFT) Interventions on Mental Health of Students at SMAN 68 Jakarta

Muhamad Andri Hakim Arditiyanto ^{1*)}, Lilis Heri Mis Cicih ²⁾, Siti Jumhati ³⁾

¹⁾²⁾³⁾ Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence Author: andrihakim96@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37012/jkmp.v6i1.3341>

Abstract

Student anxiety has become an increasing mental health concern that may negatively affect academic performance and psychological well-being. Complementary psychological interventions offer promising alternatives to reduce anxiety in school settings. This study aimed to analyze the effectiveness of hypnotherapy, Emotional Freedom Technique (EFT), and their combination in reducing students' anxiety levels. A quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach was employed. The sample was divided into four groups: hypnotherapy, EFT, combination, and control group. Anxiety levels were measured using the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Data were analyzed using paired sample t-tests and comparative tests between groups. The results showed that the hypnotherapy, EFT, and combination groups experienced statistically significant reductions in GAD-7 scores ($p < 0.001$) with large effect sizes, whereas the control group showed no significant change ($p > 0.05$). No significant differences were found among the three intervention methods. In conclusion, hypnotherapy, EFT, and their combination are effective in reducing students' anxiety levels and have potential to be implemented as school-based mental health interventions.

Keywords: Anxiety, Hypnotherapy, Emotional Freedom Technique, GAD-7, Students

Abstrak

Kecemasan pada siswa merupakan masalah kesehatan mental yang semakin meningkat dan dapat berdampak pada prestasi akademik serta kesejahteraan psikologis. Intervensi berbasis pendekatan psikologis komplementer menjadi alternatif yang potensial untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas hipnoterapi, Emotional Freedom Technique (EFT), dan kombinasi keduanya dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa. Penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Sampel dibagi menjadi empat kelompok, yaitu hipnoterapi, EFT, kombinasi, dan kontrol. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Analisis data menggunakan uji-t berpasangan dan uji komparatif antar kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok hipnoterapi, EFT, dan kombinasi mengalami penurunan skor GAD-7 yang signifikan secara statistik ($p < 0,001$) dengan ukuran efek besar, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan ($p > 0,05$). Tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antar ketiga metode intervensi. Disimpulkan bahwa hipnoterapi, EFT, dan kombinasi keduanya efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa dan berpotensi diterapkan sebagai intervensi kesehatan mental berbasis sekolah.

Kata Kunci: Kecemasan, Hipnoterapi, Emotional Freedom Technique, GAD-7, Siswa

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu prioritas dalam agenda pembangunan kesehatan global dan nasional, namun hingga kini masih menjadi tantangan yang signifikan. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa gangguan mental menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan disabilitas pada remaja di seluruh dunia (WHO, 2019; WHO, 2021). Diperkirakan sekitar 10–20% remaja mengalami gangguan mental yang berdampak pada fungsi sehari-hari, dengan depresi dan kecemasan menyumbang hampir 30% beban penyakit pada kelompok usia tersebut (Patton et al., 2016). Kondisi ini tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga meningkatkan risiko konsekuensi jangka panjang, termasuk penurunan performa akademik, relasi sosial yang terganggu, hingga risiko bunuh diri.

Di Indonesia, permasalahan kesehatan mental remaja menunjukkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mencatat prevalensi gangguan mental emosional meningkat dari 6,1% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2013; Kemenkes RI, 2018). Temuan dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa 5,5% remaja usia 10–17 tahun memenuhi kriteria diagnosis gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, sementara 34,9% mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental (Kemenkes RI & UNICEF, 2022). Peningkatan ini semakin diperparah oleh dampak pandemi COVID-19 yang memicu lonjakan gangguan psikologis pada kelompok rentan, khususnya remaja (WHO, 2021; Suryani et al., 2021).

Lingkungan sekolah sebagai ruang utama interaksi remaja menjadi konteks penting dalam dinamika kesehatan mental. Tekanan akademik yang tinggi, kompetisi pendidikan, serta fenomena perundungan (*bullying*) berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan dan depresi pada siswa. Data Kemendikbudristek tahun 2022 menunjukkan bahwa 36,31% siswa berpotensi mengalami bullying, namun hanya 13,54% yang melapor (Saputra, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman bullying berkorelasi signifikan dengan masalah kesehatan mental yang lebih serius (Källmén & Hallgren, 2021). Selain itu, kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya dan lingkungan sekolah turut meningkatkan risiko gangguan mental emosional (Yunere et al., 2021).

Faktor lain seperti tekanan akademik, ketidakhadiran di sekolah, kondisi sosial ekonomi, serta malnutrisi juga memengaruhi kesejahteraan mental dan capaian akademik remaja (Amoadu et al., 2024). Perubahan kognitif dan emosional pada masa remaja yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu bias kognitif dan menurunkan kemampuan adaptasi

(Cao et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi kesehatan mental berbasis sekolah menjadi strategi yang relevan dan strategis. Program berbasis mindfulness dan pelatihan ketahanan emosional terbukti efektif dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada siswa (Agustina et al., 2025; Mustikarini et al., 2025).

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang berpotensi diterapkan di sekolah adalah hipnoterapi dan *Emotional Freedom Technique* (EFT). Hipnoterapi membantu individu mengelola pola pikir negatif serta menurunkan respons stres, sedangkan EFT mengombinasikan stimulasi titik akupresur dengan afirmasi kognitif untuk mereduksi kecemasan secara cepat (Simmons et al., 2022). Meskipun demikian, di Indonesia penelitian mengenai integrasi kedua metode ini dalam konteks sekolah masih terbatas. Sebagian besar intervensi berfokus pada pendekatan kognitif-perilaku, sementara pendekatan relaksasi berbasis mindfulness dan teknik energi psikologis belum banyak dieksplorasi, khususnya dalam konteks sekolah perkotaan.

SMA Negeri 68 Jakarta sebagai sekolah negeri di wilayah urban menghadapi dinamika tekanan akademik dan sosial yang tinggi, sehingga menjadi konteks yang relevan untuk menguji efektivitas intervensi inovatif berbasis sekolah (Ayu et al., 2023). Hingga saat ini, belum terdapat penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas kombinasi hipnoterapi dan EFT terhadap kesehatan mental siswa di sekolah tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi hipnoterapi dan *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap kesehatan mental siswa SMA Negeri 68 Jakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi-Experimental* pendekatan *pretest–posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah populasi dibatasi pada remaja berusia 15-18 tahun yang merupakan siswa aktif di SMA Negeri 68 Jakarta, terdaftar pada jenjang kelas X, XI, dan XII selama periode penelitian. Sampel dalam penelitian sebanyak 120 orang dibagi menjadi 4 kelompok yang masing 30 orang. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 68 Jakarta selama periode Juli 2025. Pengumpulan data dilakukan melalui data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) kepada siswa SMA Negeri 68 Jakarta sebagai subjek penelitian. Proses pengisian kuesioner dilakukan sebelum (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*) untuk mengukur

perubahan tingkat kecemasan akibat terapi hipnoterapi dan EFT. Analisis data yang digunakan diantaranya analisis univariat dan analisis bivariat (uji-t sampel berpasangan dan *one-way* ANOVA).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil penelitian diawali dengan menggambarkan kondisi awal tingkat kecemasan partisipan berdasarkan skor GAD-7 sebelum intervensi diberikan. Untuk menilai perubahan skor kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok, digunakan uji-t berpasangan guna mengetahui signifikansi perbedaan dalam kelompok yang sama. Selanjutnya, untuk membandingkan efektivitas antar kelompok intervensi, digunakan uji-t independen dan ANOVA satu arah sehingga dapat diketahui apakah terdapat perbedaan efektivitas yang bermakna antar metode yang diterapkan.

Tabel 1. Distribusi Partisipan dan Skor GAD-7 *Baseline* berdasarkan Kelompok

Kelompok	N	Rata-rata Skor GAD-7 Pre-test	SD Skor GAD-7 Pre-test	Distribusi Kategori Kecemasan Pre-test (N, %) Minimal/Tidak Ada (0-4)
EFT	20	8.05	1.8	0 (0%)
Hipnoterapi	20	8.3	2.6	0 (0%)
Kombinasi	20	8.6	3	0 (0%)
Kontrol	17	5.12	0.3	0 (0%)
Total	77			

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025

Dari 215 siswa yang menjalani proses skrining, sebanyak 77 siswa (35,8%) memenuhi kriteria inklusi dengan skor GAD-7 kategori kecemasan ringan hingga sedang (skor 5–14), sedangkan siswa dengan kecemasan tinggi (≥ 15) atau tanpa kecemasan (< 5) dieksklusi untuk menjaga homogenitas sampel. Partisipan akhir terdistribusi ke dalam empat kelompok, yaitu EFT (n=20), hipnoterapi (n=20), kombinasi (n=20), dan kontrol (n=17). Meskipun jumlah ini lebih rendah dari target awal berdasarkan power analysis, seluruh kelompok menunjukkan skor kecemasan awal yang relatif sebanding pada kategori ringan hingga sedang. Kesetaraan kondisi baseline ini penting dalam desain kuasi-eksperimental untuk memastikan bahwa perubahan setelah intervensi dapat diatribusikan pada perlakuan yang diberikan, sehingga validitas internal penelitian tetap terjaga.

Hasil *baseline* menunjukkan bahwa seluruh kelompok intervensi memiliki rata-rata skor GAD-7 pada kategori kecemasan ringan hingga sedang. Kondisi ini sejalan dengan data epidemiologis yang menunjukkan tingginya prevalensi gangguan kecemasan pada remaja,

baik secara global maupun nasional (WHO, 2021; Kemenkes RI & UNICEF, 2022). Kesetaraan skor awal antar kelompok memperkuat validitas internal penelitian karena perubahan yang terjadi setelah intervensi lebih mungkin disebabkan oleh perlakuan, bukan oleh perbedaan kondisi awal. Fakta bahwa tidak terdapat partisipan dalam kategori tanpa kecemasan juga menegaskan bahwa intervensi diberikan pada populasi yang memang membutuhkan dukungan psikologis, sebagaimana ditekankan dalam urgensi program kesehatan mental berbasis sekolah pada bagian pendahuluan.

Tabel 2. Skor GAD-7 (Rata-rata, SD) Pre dan Post-Intervensi berdasarkan Kelompok

Kelompok	N	Rata-rata GAD-7 (Pre-test)	SD GAD-7 (Pre-test)	Rata-rata GAD-7 (Post-test)	SD GAD-7 (Post-test)	Rata-rata Selisih (Penurunan)	SD Selisih
EFT	20	8.05	1.8	6.25	1.3	1.9	1.6
Hipnoterapi	20	8.3	2.6	6.5	1.4	1.6	1.9
Kombinasi	20	8.6	3	6.35	1.4	2.25	2.1
Kontrol	17	5.12	0.3	5.41	1.1	-0.29	1.2

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025

Rata-rata skor GAD-7 menunjukkan penurunan pada seluruh kelompok intervensi setelah perlakuan, yang mengindikasikan adanya pengurangan tingkat kecemasan. Kelompok kombinasi mencatat penurunan terbesar (2,25), diikuti oleh EFT (1,90) dan hipnoterapi (1,60). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perbaikan, bahkan mengalami sedikit peningkatan skor (-0,29). Secara deskriptif, pola ini memberikan indikasi awal bahwa intervensi berkontribusi terhadap penurunan kecemasan dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima perlakuan.

Secara deskriptif, seluruh kelompok intervensi menunjukkan penurunan skor GAD-7 setelah perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perbaikan. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa intervensi berbasis relaksasi dan regulasi emosi efektif dalam menurunkan gejala kecemasan pada remaja (Agustina et al., 2025; Mustikarini et al., 2025). Penurunan terbesar pada kelompok kombinasi mengindikasikan adanya potensi efek sinergis antara hipnoterapi dan EFT, meskipun secara deskriptif saja belum dapat disimpulkan keunggulannya. Sementara itu, tidak adanya penurunan pada kelompok kontrol memperkuat asumsi bahwa tanpa intervensi, kecemasan siswa cenderung stabil atau dipengaruhi oleh stresor akademik dan sosial yang berkelanjutan, sebagaimana dijelaskan dalam latar belakang penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik untuk Perubahan Pre-Post Intervensi

Kelompok	Uji Statistik yang Digunakan	Statistik Uji (t/Z)	df	p-value	Ukuran Efek (d/r)
EFT	Uji-t Berpasangan	5.32	19	$p < 0.001$	1.19
Hipnoterapi	Uji-t Berpasangan	3.79	19	$P=0.001$	0.85
Kombinasi	Uji-t Berpasangan	4.78	19	$p < 0.001$	1.07
Kontrol	Uji-t Berpasangan	-0.98	16	$P=0.34$	-0.24

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025

Berdasarkan hasil analisis uji-t berpasangan, seluruh kelompok intervensi menunjukkan penurunan skor GAD-7 yang signifikan secara statistik. Kelompok hipnoterapi mengalami penurunan yang bermakna ($p < 0,001$) dengan ukuran efek besar ($d = 0,85$), sedangkan kelompok EFT menunjukkan penurunan yang sangat signifikan ($p < 0,001$) dengan ukuran efek sangat besar ($d = 1,19$). Intervensi kombinasi hipnoterapi dan EFT juga menghasilkan penurunan signifikan ($p < 0,001$) dengan ukuran efek besar ($d = 1,07$). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan ($p = 0,340$), yang mengindikasikan bahwa tanpa intervensi tingkat kecemasan cenderung stabil atau sedikit meningkat. Perbedaan pola ini memperkuat bahwa penurunan kecemasan pada kelompok perlakuan dapat diatribusikan pada efektivitas intervensi yang diberikan.

Hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa ketiga intervensi secara statistik signifikan menurunkan tingkat kecemasan dengan ukuran efek besar. Temuan ini mendukung teori bahwa hipnoterapi mampu membantu restrukturisasi pola pikir negatif dan menurunkan respons stres, sedangkan EFT efektif dalam menurunkan aktivasi emosional melalui stimulasi titik akupresur yang dikombinasikan dengan afirmasi kognitif (Simmons et al., 2022). Besarnya ukuran efek pada kelompok EFT dan kombinasi menunjukkan bahwa pendekatan berbasis regulasi emosi dan relaksasi memiliki dampak praktis yang kuat dalam konteks sekolah. Sebaliknya, tidak signifikkannya perubahan pada kelompok kontrol menegaskan bahwa penurunan kecemasan pada kelompok perlakuan bukan akibat fluktuasi alami, melainkan efek langsung intervensi.

Tabel 4. Hasil Uji Statistik untuk Efektivitas Komparatif

Perbandingan	Uji Statistik yang Digunakan	Statistik Uji (t/F)	df	p-value	Ukuran Efek (d/η^2)	Hasil Uji Post-hoc (jika signifikan)
Hipnoterapi vs. EFT	Uji-t Independen	-0.49	38	$P=0.628$	-0.16	Tidak Signifikan
Kombinasi vs. Hipnoterapi vs. EFT	ANOVA Satu Arah	1.15	2,57	$P=0.325$	0.04	Tidak Signifikan

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2025

Hasil analisis komparatif menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara hipnoterapi dan EFT dalam menurunkan skor kecemasan ($p = 0,628$; $d = -0,16$). Meskipun secara deskriptif EFT menunjukkan rata-rata penurunan yang sedikit lebih besar dibandingkan hipnoterapi (1,90 vs 1,60), selisih tersebut tidak bermakna secara statistik. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa hipnoterapi lebih efektif dibandingkan EFT tidak didukung oleh data.

Selanjutnya, hasil uji ANOVA satu arah juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara intervensi kombinasi dan intervensi tunggal ($p = 0,325$; $\eta^2 = 0,04$). Walaupun kelompok kombinasi mencatat rata-rata penurunan terbesar (2,25), perbedaan tersebut tidak signifikan dibandingkan kelompok hipnoterapi maupun EFT. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketiga pendekatan memiliki tingkat efektivitas yang relatif sebanding dalam menurunkan kecemasan siswa. Secara praktis, hasil ini menunjukkan bahwa pemilihan metode intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan, ketersediaan sumber daya, dan konteks implementasi di sekolah.

Meskipun seluruh intervensi efektif secara individual, analisis komparatif tidak menemukan perbedaan signifikan antar metode. Hal ini menunjukkan bahwa hipnoterapi, EFT, dan kombinasi keduanya memiliki efektivitas yang relatif setara dalam menurunkan kecemasan siswa. Temuan ini penting karena mengindikasikan bahwa pemilihan metode dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan sumber daya sekolah tanpa harus berfokus pada satu pendekatan tertentu. Tidak signifikannya perbedaan juga dapat dipengaruhi oleh keterbatasan ukuran sampel, yang berpotensi menurunkan kekuatan uji statistik. Dengan demikian, hasil ini tetap mendukung urgensi penerapan intervensi kesehatan mental berbasis sekolah, sebagaimana dibahas dalam pendahuluan, sekaligus membuka peluang penelitian lanjutan dengan desain dan sampel yang lebih besar untuk mengeksplorasi potensi keunggulan kombinasi intervensi.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi hipnoterapi, Emotional Freedom Technique (EFT), maupun kombinasi keduanya secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa berdasarkan skor GAD-7. Seluruh kelompok intervensi mengalami penurunan skor kecemasan yang bermakna secara statistik dengan ukuran efek yang tergolong besar, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan. Hal

ini mengindikasikan bahwa penurunan kecemasan dapat diatribusikan pada pemberian intervensi.

Namun demikian, analisis komparatif tidak menemukan perbedaan efektivitas yang signifikan antara hipnoterapi dan EFT, maupun antara intervensi tunggal dan kombinasi. Dengan demikian, ketiga pendekatan dapat dipertimbangkan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis yang sama-sama efektif dalam konteks sekolah. Temuan ini memberikan implikasi praktis bahwa pemilihan metode intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan siswa, ketersediaan sumber daya, serta kemudahan implementasi di lingkungan pendidikan.

Berdasarkan hasil penelitian, sekolah disarankan untuk mengimplementasikan layanan kesehatan mental secara lebih sistematis dan aplikatif, seperti menyediakan konseling kelompok dan individu secara rutin, melakukan skrining kecemasan berkala, serta memperkuat koordinasi antara guru BK, wali kelas, dan UKS untuk deteksi dini. Sekolah juga perlu membangun mekanisme rujukan ke profesional kesehatan mental eksternal bagi siswa dengan kebutuhan khusus, melibatkan orang tua melalui edukasi kesehatan mental, serta meningkatkan kapasitas seluruh guru dalam mengenali tanda awal kecemasan dan prosedur pendampingan. Bagi peserta didik, disarankan untuk memanfaatkan layanan konseling yang tersedia dan menerapkan teknik pengelolaan stres secara mandiri sebagai bagian dari upaya menjaga kesejahteraan psikologis. Sementara itu, pemerintah dan pemangku kebijakan diharapkan dapat mengintegrasikan program kesehatan mental berbasis sekolah dalam kebijakan pendidikan, mendukung penambahan tenaga konselor, serta mengembangkan dan mereplikasi intervensi non-farmakologis yang efektif guna memperkuat sistem dukungan kesehatan mental siswa secara berkelanjutan.

REFERENSI

1. Aggarwal A, Tam CC, Wu D, Li X, Qiao S. (2023). Artificial Intelligence–Based Chatbots for Promoting Health Behavioral Changes: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e40789. <https://doi.org/10.2196/40789>
2. Akmalia, R., & Ulfah, S. (2021). Kecemasan dan Motivasi Belajar Siswa SMP Terhadap Matematika Berdasarkan Gender di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(3), 2285–2293. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v5i3.846>

3. Amoadu M, Abraham SA, Adams AK, et al. (2024). Risk Factors of Malnutrition among In-School Children and Adolescents in Developing Countries: A Scoping Review. *Children*, 11, 476. <https://doi.org/10.3390/children11040476>
4. Andersen S, Andersen HS, Ahrensberg H, et al. (2024). Effects of hands-on mind-body therapy on posttraumatic stress disorder among Danish military veterans: A randomized clinical trial. *Mental Health Science*, 2. <https://doi.org/10.1002/mhs2.52>
5. Ayu, B. P. S. B. R., et al. (2023). Investigasi pengaruh stres akademik dan perhatian terhadap distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(02), 53–63. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.260>
6. Bidzan, M., et al. (2024). Psychometric properties of the generalized anxiety disorder questionnaire (GAD-7) in a Polish postpartum women sample.
7. Burkauskas, J., et al. (2023). Validation of the Patient Health Questionnaire-9 and the Generalized Anxiety Disorder-7 in Lithuanian individuals with anxiety and mood disorders.
8. Calhoun, K. (2020). Utilizing Mindfulness-Based Exercises to Reduce Anxiety Severity Scores According to the GAD-7.
9. Cavioni, V., Grazzani, I., & Ornaghi, V. (2020). Mental health promotion in schools: A comprehensive theoretical framework.
10. Church D, Vasudevan A, Foe AD, Lovegrove R. (2023). Money Attitudes After Clinical Emotional Freedom Techniques. *Advances in Mind-Body Medicine*, 37(3).
11. Cuijpers, P., et al. (2020). The effects of psychotherapies for depression on response, remission, and quality of life. *World Psychiatry*, 19(3), 355–365.
12. Dalforno RW, et al. (2022). Anxiety and school absenteeism without permission among adolescents in 69 low- and middle-income countries. *Dialogues in Health*, 1, 100046. <https://doi.org/10.1016/j.dialog.2022.100046>
13. Fernández-Gamero, L., et al. (2024). Impact of Hypnotherapy on Fear, Pain, and the Birth Experience: A Systematic Review. *Healthcare*, 12, 616. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060616>

14. Gautam S, et al. (2024). Concept of mental health and mental well-being, its determinants and coping strategies. *Indian Journal of Psychiatry*, 66, S231–S244. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23
15. James B Kirkbride, et al. (2024). The social determinants of mental health and disorder. *World Psychiatry*, 23, 58–90. <https://doi.org/10.1002/wps.21160>
16. Jasubhai S. (2021). Efficacy of Emotional Freedom Technique and Cognitive Behavioural Therapy on Stress, Anxiety, Depression.
17. Källmén, H., & Hallgren, M. (2021). Bullying at school and mental health problems among adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00425-y>
18. Livingstone, S. (2024). Reflections on the meaning of “digital” in research on adolescents digital lives. *Journal of Adolescence*, 96, 886–891.
19. Michael T. Kalkbrenner, et al. (2024). Factorial Invariance of Scores on the PHQ-9 and GAD-7. *Journal of Mental Health Counseling*.
20. Mustikarini D, Wahyurini D, Pangastuti D. (2025). Community-based interventions for mental health. *World Journal of Advanced Research and Reviews*.
21. Paramita A, et al. (2024). Mental health awareness intervention for junior high school students in Jakarta.
22. Sebri V, et al. (2024). Virtual body and emotions: A pilot study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24, 1632–1640.
23. Simmons, R. J. (2022). Mental Health Counselors Use of Complementary and Alternative Approaches for Treating Individuals with Anxiety Disorders.
24. Strongman, K.T. (1995). Theories of anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*, 24(2), 4–10.
25. Suryani, D., et al. (2021). Mental health impacts of COVID-19 on Indonesian adolescents. *Journal of Child Psychology*, 63(8), 912–925.
26. Ten Have, M., et al. (2024). Validity of the five-item mental health inventory. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 33.
27. Tossici G, et al. (2024). Stress and sport performance: a PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1358771>

28. Wan R, et al. (2024). Current Status and Future Directions of AI in PTSD. *Behavioral Sciences*, 15, 27.
29. Warriar A. (2025). Effect of Emotional Freedom Technique (EFT) Tapping on Anxiety and Quality of Life. *Phonix - International Journal for Psychology and Social Sciences*.
30. Yunere, F., Anggraini, M., & Vitri, C. Y. (2021). Hubungan dukungan teman sebaya dan lingkungan sekolah dengan gangguan mental emosional pada remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 275–284. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.3175>