



Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Student Well-Being Pada Mahasiswa Semester Akhir

Sarita Candra Merida¹, Ditta Febrieta², Hilmiatul Husnah³, Roma Ria⁴ Rospita Novianti⁵

^{1,2,3,4,5}Department of Psychology, Bhayangkara Jakarta Raya University, Indonesia

¹Email: sarita.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

²Email: ditta.febrieta@dsn.ubharajaya.ac.id

³Email: hilmiatul.husnah16@mhs.ubharajaya.ac.id

⁴Email: rmariamarbun@gmail.com

⁵Email: rospitanovianti6@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Dec 12, 2020

Revised Dec 21, 2020

Accepted Dec 29, 2020

Keywords:

Student;

Spiritual Emotional

Freedom Technique;

Student Well-Being

ABSTRACT

The learning process in lectures requires final semester students to be more responsible than the previous semester, so that there are changes, of course, new adjustments are needed so that students can be more productive and contribute to the faculty. In the adjustment process, it is not easy. One of the indicators of student wellbeing is stress, so it is necessary to increase student wellbeing to support the success of students in tertiary. In this study, students were given SEFT therapy to improve student well-being, one of which was the emotional component. The sample in this study was 13 students according to predetermined criteria. This study used an experimental method with one group pretest-posttest design. Statistical analysis used Wilcoxon Signed Rank Test to test the difference of pretest and posttest. The results showed that there was a difference between the pretest and posttest with a Z score of -2950^b and a significance of 0,003 and there was an increase from pretest to posttest. This finding indicates that there is an influence of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on last year student Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

ABSTRAK

Proses pembelajaran dalam perkuliahan menuntut mahasiswa semester akhir lebih bertanggung jawab dari semester sebelumnya, sehingga adanya perubahan, tentunya perlu penyesuaian baru supaya mahasiswa dapat lebih produktif dan berkontribusi untuk fakultas. Dalam proses penyesuaian tersebut tidak mudah, salah satunya muncul indikator *well-being* yaitu stress sehingga perlu peningkatan *student well-being* untuk mendukung kesuksesan mahasiswa diperguruan tinggi. Pada penelitian ini mahasiswa diberikan terapi SEFT untuk meningkatkan *student well-being* salah satunya ialah komponen emosi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 13 mahasiswa sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Analisis statistika menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengukur perbedaan data pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pretest dan posttest dengan skor Z -2950^b dan signifikansi sebesar 0,003 serta terdapat peningkatan dari pretest ke posttest. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap peningkatan *student well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Kata kunci

Mahasiswa

Spiritual Emotional

Freedom Technique

Student Well-Being

PENDAHULUAN

Well-being sering menjadi kajian dalam penelitian psikologi. Teori well-being terus berkembang. Menurut *Organisation for Economic Cooperation and Development* (OECD) bahwa kesejahteraan seorang siswa tidak hanya terlihat dari prestasi pendidikannya saja. *Program for International Student Assessment* (PISA) mengembangkan penelitian mengenai *student well being*. Mengingat siswa akan menghabiskan sejumlah waktu di dalam kelas meliputi mengikuti pelajaran yang dikemukakan oleh guru, bersosialisasi dengan teman sekolah, berinteraksi dengan guru dan staf di sekolah. Segala hal pengalaman di sekolah adalah kunci yang menentukan siswa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, bagaimana siswa menikmati dan bahagia dengan kehidupannya, dan memiliki harapan untuk masa depannya.

Student well-being fokus pada kesejahteraan siswa di lingkungan pendidikan. Menurut Ramsey dan Clark, kesejahteraan siswa di lingkungan akademik dipandang menjadi hal yang lebih penting dibandingkan prestasi belajar (Konu & Rimpelä, 2002). Hal ini sependapat dengan Brzycki & Brzycki (2019) yang menyatakan bahwa kesejahteraan siswa bukan dilihat dari prestasi belajar, namun menjadi inti dalam proses kegiatan belajar mengajar yang kemudian dapat meningkatkan kemampuan resiliensi dan sukses pada masa kehidupannya.

Menurut Mariska, Gendis, Fauziah, Sanita, & Fitrizia (2015) mahasiswa juga dituntut untuk dapat berinteraksi dengan masyarakat serta dunia kerja yang menanti selepas dari dunia perkuliahan. Selain itu, tuntutan mahasiswa di dalam kampus dan masyarakat, mahasiswa memiliki tuntutan agar dapat memiliki hubungan interaksi dengan orang lain yang baik dalam mencapai keberhasilan.

Hasil survei dilakukan oleh peneliti pada 50 mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya menemukan 94% (47 orang) mengalami stres selama menjalani kuliah. Gejala stres yang paling banyak dialami mahasiswa adalah perubahan pola makan (80.85%), perubahan pola tidur (78.72%), sakit kepala (74.47%), merasa cemas (70.21%), dan menunda pekerjaan (68.83%). Selain itu studi ini juga menemukan 81,25% memunculkan perilaku yang tidak biasanya ketika mengalami stres, seperti menangis tanpa sebab, dan menjadi suka marah-marrah, dan 62,5% lainnya menjadi memiliki pikiran negatif. Hal ini menunjukkan rendahnya kesejahteraan siswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Pendekatan untuk meningkatkan *student well-being* salah satunya melalui konseling. Teknik konseling yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan SEFT. SEFT adalah teknik konseling yang memasukkan unsur spiritual di dalamnya (Zainudin, 2009). Teknik ini sejalan dengan penelitian *student well-being* yang dilakukan di Indonesia oleh Karyani et al., (2015) komponen *student well being* memuat unsur spiritual di dalamnya. Kesejahteraan spiritual terkait relasi manusia untuk mendekatkan diri dengan Tuhannya. Pada terapi ini akan banyak memberikan unsur spiritual.

SEFT sendiri merupakan penggabungan antara kekuatan doa dengan spiritualitas dalam penyembuhan baik secara fisik maupun psikis. Penelitian yang dilakukan oleh Aftrinanto, Hayati, & Urbayatun, (2018) SEFT mampu meningkatkan kualitas hidup yang signifikan pada wanita yang mengalami bencana tanah longsor. Pada pelaksanaannya peserta diajarkan mengelola pikiran dan emosi, membangkitkan harapan dan rasa percaya diri, membantu peserta lebih ikhlas serta meningkatkan motivasi yang dimiliki mahasiswa. Sejalan dengan penelitian

Nurlatifah, (2016) konseling menggunakan SEFT mampu mengatasi gangguan emosi dan perilaku secara spesifik.

Untuk meningkatkan kualitas dan kesejahteraan siswa, penanganan psikologis dapat dilakukan, salah satunya dengan metode (SEFT). Zainuddin percaya bahwa SEFT dapat menetralsir segala macam emosi negatif dengan cara menetralsir dengan mengetuk ringan di bagian tubuh tertentu, sambil mengucapkan kalimat doa (Aftrinanto et al., 2018). Teknik ini efektif digunakan oleh semua orang Teknik ini efektif digunakan oleh semua orang yang memercayai agama baik Islam, Budha, Hindu, maupun Kristen-Protestan. Teknik yang diterapkan pada SEFT sejalur dengan dimensi kesejahteraan siswa Indonesia yang menekankan pada dimensi spiritual dalam pengelolaan emosi dengan lebih baik. Teknik ini dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk meminimalisir emosi negatif pada dirinya agar lebih produktif sehingga kemampuan akademiknya dapat meningkat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental. Menurut Seniati, Yulianto, & Setiadi (2011) penelitian eksperimental meneliti hubungan sebab-akibat dan bukan hanya meneliti hubungan antar variabel.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan desain satu kelompok yang yaitu *one group pretest-posttest design*. *one group pretest-posttest design* merupakan desain yang pada awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat yang telah dimiliki subjek penelitian. Setelah diberikan manipulasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2011).



Keterangan :

O1 : pretest

X : Manipulasi

O2: posttest

Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan mahasiswa semester akhir seluruh Fakultas di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Pada awalnya subjek yang akan mengikuti penelitian ini berjumlah 49, namun hanya 13 subjek yang memenuhi kriteria penelitian. Subjek didominasi perempuan sebesar 62% sedangkan laki-laki sebesar 38%. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu SEFT sebagai variabel bebas dan *student well-being* sebagai variabel terikat.

Metode Pengumpulan Data

Pemberian terapi SEFT yang akan diberikan meliputi tiga tahap yaitu :

- 1) *The set-up* : Subyek diminta mengeluarkan segala pikiran dan perasaan negatifnya. Misalnya, “saya merasa sedih”, “saya merasa malu berbicara di depan teman”, “saya merasa bodoh”, dll.
- 2) *The tune-in* : Pada setiap sesi, subyek diminta mengeluarkan segala pikiran dan perasaan negatifnya. Setelah itu subyek diminta berdoa secara khusus dengan mengucapkan “Ya Allah/ Ya Tuhan... saya

ikhlas..saya pasrah..untuk menetralsir emosi negatif yang sudah dikeluarkan.

- 3) *The tapping* : Setelah itu melakukan tapping dengan mengetuk ringan menggunakan kedua jari pada titik tertentu pada tubuh sambil terus mengucapkan “Ya Allah/Ya Tuhan...saya ikhlas, saya pasrah dan mengeluarkan segala pikiran dan perasaan negatif yang dirasakan.

Setelah pemberian perlakuan berupa terapi SEFT kemudian mengukur *student well-being* dengan menggunakan dimensi kesejahteraan mahasiswa yang meliputi :

- 1) Dimensi Sosial

Dimensi ini meliputi kesejahteraan yang berkaitan dengan rasa aman dan nyaman berada di lingkungan sekolah baik dengan teman, dosen maupun staf di fakultas.

- 2) Dimensi Kognitif

Dimensi ini meliputi kesejahteraan yang berkaitan dengan kepuasan kognitif. Diantaranya meliputi prestasi akademik dan kemampuan untuk memecahkan masalah.

- 3) Dimensi Emosi

Dimensi ini meliputi kesejahteraan yang terkait emosi positif. Diantaranya

meliputi perasaan gembira, semangat, optimis, dan lain-lain.

- 4) Dimensi Pribadi

Dimensi ini meliputi kesejahteraan dalam pertumbuhan pribadi. Diantaranya adalah identitas diri, mandiri, dan berintegritas.

- 5) Dimensi Fisik

Dimensi ini meliputi kesejahteraan secara fisik, materi, keamanan dan kenyamanan lingkungan.

- 6) Dimensi Spiritual

Dimensi ini meliputi kesejahteraan yang berkaitan dengan mendekati diri dengan Tuhan. Diantaranya beribadah seperti shalat, berdoa di tempat ibadah, dan lain-lain.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini terdapat 40 subjek namun hanya terdapat 13 subjek yang sesuai kriteria sehingga subjek dalam penelitian ini menjadi 13 orang.

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan peneliti melalui kuesioner didapatkan hasil *pretest* dan *posttest* yaitu:

Tabel 2. Hasil Pretest-Posttest

No.	Asal Fakultas	Usia	Jenis Kelamin	Semester	Skor Pretest	Skor Posttest	Pertanyaan terbuka ke 1	Pertanyaan terbuka ke 2
1	Ilmu Komunikasi	22	Perempuan	9	51	64	Lebih terasa tenang, rasa cemas sedikit hilang dan menjadi bersemangat dan pasrah untuk mengerjakan skripsi	Mengerjakan skripsi dan bekerja
2	Ilmu Komputer	22	Laki-laki	9	53	54	Mengurangi kecemasan dan setres saya dalam menghadapi masalah	Beraktivitas seperti biasanya
3	Ekonomi dan Bisnis	23	Perempuan	8	51	60	Senang karena ilmu lebih luas lagi.	mengontrol emosi.
4	Ekonomi dan Bisnis	22	Perempuan	8	59	60	Tenang, beban berkurang, bersemangat, belajar ikhlas	Membantu mengajarkan tugas ponakan, membereskan rumah
5	Psikologi	21	Laki-laki	7	59	60	Perasaan menjadi lebih tenang, kegelisahan kegelisahan yang ada di dalam diri pun mulai berkurang	Mengikuti seminar - seminar online terkait wellbeing, lalu seminar bagaimana meningkatkan skill pada diri kita. Pada intinya saya mencoba untuk lebih produktif sehingga perasaan cemas dan lain-lain yang saya rasakan tidak muncul kembali
6	Psikologi	21	Perempuan	7	44	44	dapat mengontrol diri saya sendiri, bukan lgi emosi yang mengontol saya	ketika sudah mulai merasa pusing dengan apapun, saya mencoba berbicara dengan diri saya untuk ikhlas
7	Psikologi	21	Laki-laki	9	44	49	Menemukan solusi untuk permasalahan pribadi	Menerapkan pemahaman yang saya dapat selama test SEFT seperti melatih emosional, dll
8	Psikologi	22	Perempuan	9	57	59	Menjadi lebih bisa menerima keadaan dan merasa lebih lega	Mengerjakan skripsi, mengobrol dengan teman, dan melakukan aktivitas seperti biasa

9	Psikologi	20	Perempuan	7	44	47	merasa lebih baik karena sudah mendapatkan step cara menghilangkan cemas	kegiatananya ketika cemas lagi saya menggunakan step step terapi SEFT
10	Psikologi	23	Laki-laki	9	50	51	Tidak merasakan dampak apapun walaupun sudah mengikuti langkah2 relaksasi	Seminar proposal, ibadah, interview kerja
11	Psikologi	22	Perempuan	7	59	63	Menjadi lebih bersyukur dan tidak mudah menyerah	Kegiatan keagamaan, kegiatan fisik untuk kesehatan
12	Psikologi	22	Laki-laki	9	55	60	Merasa terdorong semangat	Mendengarkan, dan memahami teori nya
13	Psikologi	25	Perempuan	11	54	54	Lebih bersyukur dan merasa lebih lega setelah mengikuti terapi SEFT	Bekerja dan Beribadah

Analisis statistika menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data bersifat non-parametrik. Analisis ini

digunakan untuk mengetahui perbedaan antara skor *pretest* dan skor *posttest*.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest-Pretest	Negative Ranks	0	0.00	0.00
	Positive Ranks	11	6.00	66.00
	Ties	2		
	Total	13		

Berdasarkan tabel di atas ditemukan bahwa *negative ranks* berjumlah 0, artinya tidak ada subjek yang mengalami penurunan nilai dari *pretest* ke *posttest*. *Positive ranks* berjumlah 11 artinya terdapat 11 subjek yang

nilai post test-nya meningkat dari nilai pre test, sedangkan ties berjumlah 2 artinya terdapat 2 subjek yang nilai *pretest* dan *posttest*-nya sama.

Tabel 4. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

	Posttest-pretest
Z	-2950 ^b
Asymp. Sign (2-tailed)	.003

Berdasarkan tabel di atas ditemukan nilai $p \leq 0.05$ dan nilai Z sebesar -2950^b. Temuan tersebut menyatakan bahwa ada perbedaan antara *student well-being* untuk *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa ada pengaruh antara Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dengan Student Well Being Pada Mahasiswa Semester Akhir.

PEMBAHASAN

Mahasiswa memiliki berbagai tuntutan dalam perkuliahan ataupun personal. Tak jarang mahasiswa mengalami stres dalam menyelesaikan tugas perkuliahan dan tugas akhir. Melalui penelitian ini, untuk meningkatkan *student well-being* mahasiswa maka digunakan teknik SEFT yaitu teknik gabungan antara spiritualitas dan psikologi dengan menggunakan sistem energi tubuh untuk meningkatkan kondisi emosi, pikiran dan perilaku melalui teknik yang sederhana.

Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan *student well-being* pada

mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor setelah diberikan perlakuan (*posttest*).

Berdasarkan penghitungan *Wilcoxon Signed Ranks Test* ditemukan nilai $p \leq 0.05$ dan nilai Z sebesar -2950^b maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* pada mahasiswa semester akhir. Hal ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah & Ni'matuzahroh (2016) yang menunjukkan perbedaan tingkat stress akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sedangkan kelompok eksperimen memiliki skor stres akademik yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa terapi SEFT dinilai efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren.

Dari proses terapi yang dilakukan secara kelompok setiap subjek memiliki permasalahan yang berbeda dan beragam terkait kesejahteraannya sebagai

mahasiswa. Contoh dari permasalahan yang dirasakan yaitu mulai dari beban orangtua yang meminta untuk segera lulus, kejenuhan menggarap skripsi, kebiasaan yang berubah dari sebelumnya, tingginya kesulitan mengerjakan skripsi, sulitnya manajemen waktu, serta dosen pembimbing yang sulit dihubungi.

Dari proses pemberian terapi yang dilakukan secara *online* melalui *platform* Zoom dapat dikatakan bahwa subjek lebih merasa semangat, mendapatkan motivasi terkait permasalahan skripsi, lebih mampu mengontrol emosi pada dirinya, mampu menerima keadaan, dan merasa mendapatkan solusi atas permasalahannya. Mereka mengungkapkan bahwa setelah mengikuti terapi SEFT mereka merasa lebih mampu mengontrol emosi dan dirinya di saat sedang merasa jenuh dan marah dengan skripsi.

Fatmasari, Widayana, & Budiyan (2019) juga membuktikan bahwa SEFT dapat menurunkan stres pada pasien hipertensi baik dari gejala fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Selain dapat menurunkan stres, SEFT juga dapat menurunkan tekanan darah sistolik.

Secara umum ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* menurut Ryff dan Keyes (Susanti, 2012) yaitu: 1) Faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status sosial, ekonomi, dan budaya, dan 2) Faktor dukungan sosial seperti evaluasi terhadap pengalaman hidup, kepribadian, dan religiusitas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramdani & Prakoso (2019) menunjukkan bahwa integritas akademik mempengaruhi kesejahteraan siswa di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa faktor personal seperti integritas akademik dibutuhkan dalam menunjang kualitas pembelajaran yang efektif, karena hasil belajar bergantung pada kondisi mental dan psikologis siswa.

Menurut Na'imah & Tanireja (2017) sumber *student well-being* adalah dimensi

hubungan sosial, kognitif, emosi dan spiritual. Temuan lain dalam penelitian ini yaitu faktor penghambat tercapainya *student well-being* diantaranya dimensi hubungan sosial, kognitif, emosi dan spiritual. Menurut Hidayah, Pali, Ramli, & Hanurawan (2016) faktor pendukung *student wellbeing* adalah hubungan yang baik dengan orang lain, pencapaian tujuan pembelajaran dan pemenuhan kebutuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramalisa, Marpaung, & Manurung (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan ketidakamanan bekerja. Sumbangan efektif dalam penelitian ini sebesar 73,6 % ketidakamanan bekerja mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan 26,4% dipengaruhi oleh variabel lain.

Sulifan, Suroso, & Muhid (2014) terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual, sehingga terapi SEFT selain sebagai metode penyembuhan, juga secara otomatis seseorang akan masuk dalam ruang spiritual (*spiritual space*) yang menghubungkan manusia dengan Tuhan-Nya.

Kelemahan dalam penelitian eksperimen ini adalah terjadinya *experimental mortality*. Menurut Christensen dalam Seniati, Yulianto, & Setiadi (2011) *experimental mortality* merupakan di mana jumlah subjek pada akhir penelitian berkurang dibanding awal penelitian. Hal ini disebabkan terdapat subjek yang sakit, tidak bersedia mengikuti penelitian hingga selesai dan lain sebagainya sehingga menyebabkan terjadinya penurunan jumlah subjek.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada

tingkat *well-being* mahasiswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana setelah diberi terapi SEFT dengan nilai rata-rata skor mengalami kenaikan. Penelitian ini membuktikan bahwa terapi SEFT memiliki pengaruh terhadap *student well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saran pada penelitian ini yaitu bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian menggunakan terapi SEFT dengan menggunakan subjek yang lebih besar dan acak atau tidak dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Sebaiknya subjek tidak terbatas pada mahasiswa tingkat akhir saja sehingga diharapkan dapat menunjukkan efektivitas terapi SEFT yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W., & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 228–245.
- Aftrinanto, Z., Hayati, E. N., & Urbayatun, S. (2018). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Wanita yang Mengalami Bencana Tanah Longsor. *Jurnal Studi Insania*, 6(1), 69–89. <https://doi.org/10.18592/jsi.v6i1.2006>.
- Brzycki, Henry G & Brzycki, Elaine J. (2019, 14 Januari). *eCampus News is focusing on student wellbeing this year: Student wellbeing is more important than you think*. Diunduh pada 30 Juli 2019 dari <https://www.ecampusnews.com/2019/01/14/student-wellbeing-is-more-important-than-you-think/>.
- Deci, Edward L, & Ryan, Richard M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>.
- Eid, M. & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press.
- Fatmasari, D., Widayana, R., & Budiyan, K. (2019). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 10–19. Retrieved from <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/download/595/466>.
- Franklin, S. S. (2010). *The psychology of happiness: A good human life*. New York: Cambridge.
- Hidayah, N., Pali, M., Ramli, M., & Hanurawan, F. (2016). Students' Well-Being Assessment at School. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5(1), 62–71. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v5i1.6257>.
- Karyani, U., Prihartanti, N., P, W. D., Lestari, R., Hertinjung, W. S., Prasetyaningrum, J., & Yuwono, S., & Pratini. (2015). The Dimensions of Student Well-being. Seminar Psikologi & Kemanusiaan, Psychology Forum UMM.
- Konu, A., & Rimpela, M. (2002). *Well-being in schools: a conceptual model*, Health Promotion International, Oxford University Press, 17(1).
- Kurniastuti, I., & Azwar, S. (2016). Construction of Student Well-being Scale for 4-6th Graders. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6954>.
- Mariska, A., Gendis, L. R., Fauziah, Z. F., Sanita, I. C., & Fitrizia, S. (2015). Modifying Introvert Personality With Rational Emotive Behavior Therapy. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 4(2), 149–166.

- Miller, J. (2010). A distinction regarding happiness in ancient philosophy. *Journal of Social Research*, 77, 2, 595-624.
- Na'imah, T., & Tanireja, T. (2017). Student Well-being pada Remaja Jawa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 1-11.
- Nelson, M. D., Tarabochia, D. W., & Koltz, R. L. (n.d.). *PACES: A Model of Student Well-Being*. Montana State University.
- Nurlatifah, A. I. (2016). Spiritual emotional freedom technique (seft) sebagai terapi dalam konseling. *Jurnal Madaniyah*, 2, 317-327.
- OECD. (2017). *PISA 2015 Results (Volume III) STUDENTS' WELL-BEING (Vol. III)*. <https://doi.org/10.1787/9789264285521-en>.
- Ramalisa, Marpaung, W., & Manurung, Y. (2020). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Ketidakamanan Kerja Pada Karyawan Kontrak PT. Bank Rakyat Indonesia, Tbk Cabang Medan Thamrin. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(1), 31-37. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i1.3590>.
- Ramdani, Z., & Prakoso, B. H. (2019). Integritas Akademik: Prediktor Kesejahteraan Siswa di Sekolah. *Indonesian Journal of Educational Assesment*, 2(1), 29-40. <https://doi.org/10.26499/ijea.v2i1.14>.
- Russell, J. A., & Vess, K. R. (2014). *C.A.R.I.N.G: A Conceptual Model for Promoting Student Well-Being*. Adult Education Research Conference.
- Sulifan, Y., Suroso, & Muhid, A. (2014). Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Remaja Madya. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 86-95.
- Susanti. (2012). Hubungan Harga Diri dan Psychological Well-Being Pada Wanita Lajang Ditinjau dari Pekerjaan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1).
- Uchida, Y., Takahashi, Y., & Kawahara, K. (2013). Changes in hedonic and eudaimonic well-being after a severe nationwide disaster: The case of the great East Japan earthquake. *Journal of Happiness Studies*. doi:10.1007/s10902-013-9463-6.
- White, N. P. (2006). *A brief history of happiness*. Oxford: Blackwell Publishing.