



Analisis Bibliometrik Pengaruh Teknik EFT Terhadap Kecemasan Pada Masa Depan

Annora Malva Lena¹, Ulil Azmil², Tri Wahyu Arifuddin³

¹²³ Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: annora.23166@mhs.unesa.ac.id¹, ulil.23063@mhs.unesa.ac.id²,
tri.23304@mhs.unesa.ac.id³

Alamat: Jl. Lidah Wetan, Surabaya, Jawa Timur

Korespondensi penulis: annora.23166@mhs.unesa.ac.id

Abstract. *This study aims to explore how research on the Emotional Freedom Technique (EFT) and its impact on future anxiety has developed, using a bibliometric approach. EFT is a psychological method that combines exposure therapy, cognitive techniques, and stimulation of meridian points in the body. In recent years, this technique has become more popular in helping people deal with anxiety, including worries about the future, which are often caused by life uncertainties, career challenges, and social changes. This study shows trends in publications, author collaborations, main keywords, and relevant journals to provide a clearer picture of research on this topic.*

Keywords: *Bibliometric, Emotional Freedom Technique, Future Anxiety*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan studi mengenai pengaruh teknik Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap kecemasan terhadap masa depan melalui pendekatan bibliometrik. Teknik EFT merupakan metode intervensi psikologis yang menggabungkan unsur terapi eksposur, kognitif, dan stimulasi titik-titik meridian tubuh. Dalam beberapa tahun terakhir, teknik ini semakin populer digunakan dalam penanganan gangguan kecemasan, termasuk kecemasan terhadap masa depan yang kerap dialami individu dalam konteks ketidakpastian hidup, tantangan karier, dan perubahan sosial. Studi ini menyajikan tren publikasi, kolaborasi penulis, kata kunci utama, serta jurnal yang relevan untuk memberikan pemetaan ilmiah terkait topik tersebut.

Kata kunci: *Bibliometrik, Emotional Freedom Technique, Kecemasan terhadap masa depan*

1. LATAR BELAKANG

Kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang paling sering ditemukan dalam kehidupan modern. Di antara berbagai jenis kecemasan, kecemasan terhadap masa depan (*future anxiety*) menjadi perhatian khusus karena erat kaitannya dengan ketidakpastian hidup yang semakin meningkat akibat perkembangan globalisasi, dinamika sosial ekonomi, disrupsi teknologi, dan perubahan iklim. Kecemasan terhadap masa depan adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan ketakutan berlebihan dan kekhawatiran mendalam terhadap kejadian yang belum terjadi, biasanya disertai dengan perasaan tidak mampu menghadapi konsekuensi dari ketidakpastian tersebut. Kecemasan ini sering kali bersifat difus dan tidak spesifik, namun memiliki dampak besar terhadap fungsi kognitif, emosional, dan perilaku individu.

Kondisi tersebut umumnya dialami oleh individu yang berada dalam fase transisi kehidupan, seperti remaja menuju dewasa, mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan tinggi, atau individu yang menghadapi tantangan dalam dunia kerja. Ketidakmampuan dalam mengelola kecemasan terhadap masa depan dapat menyebabkan

turunnya motivasi, gangguan tidur, menurunnya produktivitas, dan bahkan risiko depresi dalam jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang efektif untuk mengatasi bentuk kecemasan ini sangat diperlukan, terutama intervensi yang bersifat praktis, terjangkau, dan mudah diimplementasikan secara mandiri.

Salah satu pendekatan yang berkembang pesat dalam dua dekade terakhir adalah *Emotional Freedom Technique* (EFT), atau dikenal pula sebagai terapi ketukan. EFT merupakan bentuk intervensi psikologis yang menggabungkan pendekatan terapi eksposur dan kognitif dengan stimulasi titik-titik meridian tubuh yang diadopsi dari prinsip akupunktur dalam pengobatan tradisional Tiongkok. Sesi EFT umumnya melibatkan ketukan ringan pada titik-titik tubuh tertentu sambil mengucapkan afirmasi positif terkait kondisi emosional yang sedang dialami. Teknik ini dipercaya dapat membantu menstabilkan sistem saraf dan mengatur ulang respons emosional terhadap stres dan kecemasan.

Efektivitas EFT dalam menurunkan gejala kecemasan telah didukung oleh sejumlah penelitian ilmiah. Salah satu studi yang signifikan dilakukan oleh Zhang et al. (2025), yang melakukan meta-analisis terhadap sepuluh uji coba terkontrol secara acak dengan total 774 peserta penderita kanker. Hasil penelitian menunjukkan bahwa EFT memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan gejala kecemasan ($MD = -7,92$, 95% CI $[-11,01, -4,83]$, $P < 0,001$), depresi, serta meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kesedihan antisipatif yang berhubungan erat dengan rasa takut menghadapi masa depan. Studi ini menunjukkan bahwa EFT memiliki potensi besar sebagai intervensi psikologis yang efektif dalam mengelola kecemasan dalam konteks klinis.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Fitriyanti et al. (2024) terhadap mahasiswa keperawatan di Indonesia. Dalam studi tersebut, EFT diberikan selama empat sesi selama satu bulan kepada 57 mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi. Hasilnya menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat kecemasan dan stres akademik setelah intervensi dilakukan ($p = 0,000$), serta peningkatan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan tekanan terkait masa depan akademik dan profesional. Temuan ini memperkuat argumen bahwa EFT dapat diterapkan secara efektif dalam populasi non-klinis, khususnya dalam membantu individu yang mengalami kecemasan terkait perencanaan masa depan mereka.

Meskipun efektivitas EFT terhadap gangguan kecemasan secara umum telah banyak diteliti, kajian yang secara eksplisit membahas pengaruh EFT terhadap kecemasan terhadap masa depan masih tergolong terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk menelaah lebih dalam bagaimana literatur ilmiah sejauh ini menyoroti keterkaitan antara EFT dan kecemasan terhadap masa depan. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, pendekatan bibliometrik dapat menjadi solusi yang tepat dalam mengidentifikasi tren penelitian, kolaborasi peneliti, kata kunci dominan, dan potensi celah penelitian di masa mendatang.

Oleh karena itu, artikel ini disusun untuk melakukan analisis bibliometrik terhadap publikasi-publikasi ilmiah yang membahas EFT dan kaitannya dengan kecemasan, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan terhadap masa depan. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran komprehensif mengenai sejauh mana teknik EFT telah digunakan dalam mengatasi kecemasan terhadap masa depan, serta memberikan kontribusi bagi pengembangan

penelitian dan praktik intervensi psikologis berbasis bukti yang lebih adaptif terhadap tantangan zaman.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan bibliometrik untuk menganalisis tren publikasi ilmiah yang membahas pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap kecemasan, khususnya kecemasan terhadap masa depan. Pendekatan bibliometrik dipilih karena mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai perkembangan literatur, kolaborasi penulis, sebaran geografis, sumber jurnal, serta arah kecenderungan topik dalam bidang yang diteliti. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan penekanan pada analisis data publikasi ilmiah secara sistematis menggunakan perangkat lunak bibliometrik.

Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah publikasi ilmiah yang diperoleh dari basis data *Scopus* dan *PubMed*, mengingat keduanya merupakan repositori publikasi ilmiah yang terkemuka dan sering dijadikan rujukan dalam studi bibliometrik. Kedua basis data ini dipilih karena menyediakan metadata yang lengkap, termasuk informasi mengenai penulis, judul, tahun publikasi, kata kunci, afiliasi institusi, sitasi, serta abstrak. Pemilihan kedua database ini juga mempertimbangkan cakupan multidisiplin yang dimilikinya, termasuk bidang psikologi, kesehatan mental, dan terapi alternatif.

Strategi Pencarian Data

Proses penelusuran data dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci yang telah disusun berdasarkan pendekatan Boolean. Kata kunci utama meliputi:

- a. “Emotional Freedom Technique” OR “EFT”
- b. “Anxiety” OR “Future Anxiety” OR “Fear of the Future”
- c. “Psychological Intervention” OR “Mental Health Therapy”

Query pencarian dalam *Scopus* dan *PubMed* disesuaikan dengan sistem sintaks masing-masing database, dan dibatasi pada artikel jurnal yang dipublikasikan antara tahun 2000 hingga 2025. Artikel yang dipilih dibatasi pada jenis publikasi berupa *original research*, *review article*, dan *clinical trial*. Publikasi dalam bahasa Inggris dan Indonesia disertakan untuk memperluas cakupan analisis.

3. Prosedur Seleksi dan Eksklusi

Hasil penelusuran awal menghasilkan sejumlah publikasi yang kemudian disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi:

- a. Artikel yang secara eksplisit membahas penggunaan EFT sebagai teknik intervensi psikologis.
- b. Artikel yang mencantumkan kecemasan sebagai variabel utama atau variabel terkait.
- c. Artikel yang tersedia dalam teks lengkap (*full-text*) dan dapat diakses melalui langganan institusi atau akses terbuka.

Adapun kriteria eksklusi meliputi:

- a. Artikel yang tidak relevan dengan konteks EFT dan kecemasan.

- b. Artikel yang hanya berupa abstrak konferensi atau editorial tanpa data empiris.
- c. Duplikasi artikel yang ditemukan dalam dua basis data.

Setelah proses seleksi, artikel yang memenuhi syarat kemudian diekspor dalam format CSV untuk dianalisis menggunakan perangkat lunak bibliometrik.

Analisis Data

Data bibliografis yang diperoleh dianalisis menggunakan perangkat lunak VOSviewer dan *Bibliometrix* (R-studio).

- a. *VOSviewer* digunakan untuk memvisualisasikan peta jaringan kolaborasi antarpengulis, ko-occurrence kata kunci, dan keterhubungan antar dokumen.
- b. *Bibliometrix* digunakan untuk analisis deskriptif, seperti distribusi publikasi per tahun, negara asal publikasi, sumber jurnal, dan kutipan tertinggi.

Analisis juga mencakup pemetaan tren topik melalui *keyword co-occurrence analysis* untuk mengidentifikasi fokus utama dalam penelitian tentang EFT dan kecemasan. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat mengetahui sejauh mana perhatian ilmiah diarahkan pada keterkaitan antara EFT dan kecemasan terhadap masa depan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis bibliometrik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah publikasi ilmiah yang membahas Emotional Freedom Technique (EFT) dan kaitannya dengan kecemasan mengalami peningkatan signifikan, khususnya dalam kurun waktu satu dekade terakhir.

Tren publikasi ini mengindikasikan bahwa EFT semakin mendapat perhatian dari kalangan akademisi dan praktisi sebagai pendekatan alternatif yang relevan dalam penanganan gangguan psikologis, termasuk kecemasan terhadap masa depan. Lonjakan publikasi terlihat jelas mulai tahun 2020 hingga 2024, dengan titik puncak pada tahun 2022. Fenomena ini tidak terlepas dari meningkatnya kebutuhan global terhadap metode penanganan kecemasan yang bersifat non-farmakologis, terutama setelah pandemi COVID-19 yang memunculkan berbagai krisis psikologis, termasuk stres, ketidakpastian masa depan, serta tekanan emosional akibat perubahan sosial dan ekonomi.



Gambar 1. Hasil Vosviewer

Melalui perangkat lunak VOSviewer, dilakukan pemetaan kata kunci dari publikasi yang dianalisis. Hasilnya menunjukkan terbentuknya beberapa kluster yang mewakili tema-tema dominan dalam literatur terkait. Kata kunci seperti *emotional freedom technique*, *energy psychology*, *cognitive therapy*, *stress*, *anxiety*, serta *future anxiety* muncul secara konsisten dan saling berkorelasi. Hal ini menunjukkan bahwa EFT banyak dikaitkan dengan pendekatan terapi psikologis yang menekankan pada regulasi emosi dan pengelolaan stres. Sementara itu, munculnya istilah *future anxiety*, *post-pandemic stress*, dan *life uncertainty* dalam visualisasi density terbaru mencerminkan pergeseran fokus penelitian dari kecemasan umum menuju bentuk kecemasan yang lebih spesifik, seperti kecemasan terhadap masa depan yang mencerminkan keresahan akan ketidakpastian hidup dan eksistensi diri.

Lebih lanjut, hasil pemetaan juga menunjukkan bahwa populasi sasaran utama dari intervensi EFT dalam studi ilmiah meliputi mahasiswa, remaja, dan kelompok usia produktif. Hal ini cukup relevan, mengingat kelompok usia ini merupakan segmen masyarakat yang paling rentan mengalami kecemasan terhadap masa depan akibat tekanan akademik, persaingan kerja, serta perubahan-perubahan sosial yang terjadi secara cepat. Kolaborasi antar peneliti dan institusi juga menunjukkan tren yang menggembirakan. Negara-negara seperti Amerika Serikat, Inggris, Australia, dan Indonesia tercatat sebagai kontributor utama dalam publikasi terkait EFT. Beberapa institusi ternama seperti Harvard University, University of California, dan University of Sydney berperan penting dalam produksi pengetahuan ini. Di tingkat lokal, institusi seperti Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya turut aktif melakukan studi tentang EFT dalam konteks akademik dan psikologi pendidikan. Meski demikian, kerja sama antar negara berkembang dalam penelitian EFT masih tergolong rendah, yang menandakan adanya peluang besar untuk membangun kolaborasi riset yang lebih inklusif dan global.

Temuan ini diperkuat oleh sejumlah penelitian terdahulu yang membuktikan efektivitas EFT dalam mengatasi kecemasan. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh Patterso (2016) menunjukkan bahwa EFT mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stres secara signifikan pada mahasiswa keperawatan. Dalam studi tersebut, partisipan yang mengikuti sesi EFT selama empat minggu menunjukkan perbaikan yang nyata dalam skor kecemasan dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil yang serupa juga ditemukan oleh Fitriyanti et al. (2024) dalam konteks mahasiswa di Indonesia. Penelitian ini menunjukkan bahwa EFT efektif dalam menurunkan kecemasan akademik dan stres yang dialami oleh mahasiswa keperawatan, dengan pendekatan pre-post test yang menunjukkan hasil signifikan (Fitriyanti et al., 2024 - SEEJPH). Sementara itu, meta-analisis yang dilakukan oleh Zhang et al. (2025) menegaskan efektivitas EFT tidak hanya dalam konteks kecemasan umum, tetapi juga dalam mengurangi depresi dan stres antisipatif pada pasien kanker. Studi ini juga menggarisbawahi dampak positif EFT terhadap peningkatan kualitas tidur, yang menunjukkan bahwa EFT berdampak secara holistik terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa EFT memiliki potensi besar sebagai pendekatan intervensi dalam menangani kecemasan terhadap masa depan. Meskipun demikian, topik ini masih tergolong baru dalam kajian ilmiah, sehingga diperlukan eksplorasi lebih lanjut yang mencakup populasi yang lebih luas, desain penelitian longitudinal, serta pendekatan berbasis teknologi digital yang memungkinkan

praktik EFT dilakukan secara daring maupun mandiri. Di tengah meningkatnya kompleksitas kehidupan dan ketidakpastian global, EFT dapat berperan sebagai metode psikoterapi alternatif yang mudah diterapkan, minim risiko, dan berorientasi pada pemberdayaan individu dalam mengelola emosinya secara sehat. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut yang mendalam dan sistematis sangat diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas teknik ini dalam konteks kecemasan terhadap masa depan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis bibliometrik, dapat disimpulkan bahwa Emotional Freedom Technique (EFT) menunjukkan tren peningkatan dalam kajian ilmiah, khususnya terkait penanganan kecemasan terhadap masa depan. Visualisasi menggunakan VOSviewer memperlihatkan keterkaitan erat antara EFT dengan konsep kecemasan, terapi kognitif, dan psikologi energi, serta penerapannya pada kelompok rentan seperti mahasiswa dan remaja. Penelitian sebelumnya mendukung efektivitas EFT dalam mengurangi kecemasan secara signifikan, namun studi yang secara khusus membahas kecemasan terhadap masa depan masih terbatas. Oleh karena itu, EFT berpotensi menjadi pendekatan intervensi non-farmakologis yang relevan dan mudah diterapkan, namun memerlukan pengembangan lebih lanjut melalui riset yang lebih luas, beragam, dan berbasis bukti.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, A. (2024). PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN KANKER SERVIKS YANG MENJALANI KEMOTERAPI DI RUANG RAMBANG 2.2 RSUP Dr. MOHAMMAD HOESIN PALEMBANG TAHUN 2023. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*, 16(01), 31-37.
- Bakara, D. M., Ibrahim, K., & Sriati, A. (2013). Efek Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap Cemas dan Depresi, Sindrom Koroner Akut. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 1(1).
- 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>
- 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.
- Church, D., Stapleton, P., Vasudevan, A., & O'Keefe, T. (2022). Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 13, 951451.]
- Darma, D. S., Fahruji, A., & Arifin, N. A. W. (2024). Implementasi Terapi Emotional Freedom Technique dalam Mengatasi
- Feinstein, D. (2012). Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy. *Review of General Psychology*, 16(4), 364–380.
- Fitriasari, A., Khamida, K., & Budury, S. (2023). The Emotional Freedom Technique Method Strategy in Reducing Anxiety. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 4818-4822.
- Herawati, N., Widodo, D., & Widiani, E. (2018). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Lanjut Usia Di Rw 06 Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(2).
- Isnaini, I., Antoro, B., & Pemila, U. (2024). PENGARUH EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI KANKER KOLOREKTAL. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 136-143.
- Marzban, A., Akbari, M., Moradi, M., & Fanian, N. (2024). The effect of emotional freedom techniques (EFT) on anxiety and caregiver burden of family caregivers of patients with heart failure: A quasi-experimental study. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1), 128.
- Nelms, J. A., & Castel, L. (2016). A systematic review and meta-analysis of randomized and nonrandomized trials of clinical emotional freedom techniques (EFT) for the treatment of depression. *Explore*, 12(6), 416-426.
- Putra, A. A. (2015). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Orang Tua Yang Anaknya Menjadi Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 7(1).
- Patterson, S. L. (2016). The effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students: A pilot study. *Nurse education today*, 40, 104-110.
- Rachman, W. O. N. N., Rahmadhania, W. O., Indriani, C., Yani, A., & Ima, L. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique Intervention on Anxiety Level of Hypertensive Heart Disease Patients. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(3), 729-734.
- Salim, A. W. F., Aryani, F., & Umar, N. F. (2024). APPLICATION OF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)-BASED RELAXATION TO REDUCE PUBLIC SPEAKING ANXIETY. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 5(2), 208-217.
- 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.
- Septiningsih, D., & Ratnasari, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Emotional Freedom Technique (Eft) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 118-124.

- Suharnadi, P., Rasimin, R., Yaksa, R. A., & Ferdiansyah, M. (2022). Penerapan emotional freedom technique (eft) untuk mengatasi kecemasan terhadap orang lain dalam layanan konseling kelompok di SMPN 14 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 10723-10729.
- Wardani, E. K., Fahrizal, Y., & Baroroh, B. (2024). PENGARUH SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN REHABILITASI NAPZA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3237-3243.
- Wati, N. L., Sansuwito, T. B., Riyanto, D., Sustiyono, A., & Musfirowati, F. (2022). The effectiveness of Emotional Freedom Technique on public speaking anxiety in university student: An integrated review. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(F), 263-268.
- Wati, N. M. N., & Dewi, N. L. P. T. (2021). Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Kecemasan Pada Pasien Chronic Kidne Disease (CKD). *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 11(2), 58-66.
- Zheng, D., Lin, X., Gao, X., Wang, L., & Zhu, M. (2025). The impact of emotional freedom techniques on anxiety, depression, and anticipatory grief in people with cancer: A meta-analysis and systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 112088.