



Original Research

The Effect of Emotional Freedom Techniques Therapy towards Learning Concentration Level of Students

(Pengaruh Terapi Emotional Freedom Techniques terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar pada Siswa)

Ni Komang Matalia Gandari^{1,*} & I Gusti Ngurah Arya Sentana²

¹STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

²STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.32805/ijhr.2018.1.2.12>

*Corresponding Author:

E-mail: mataliagandari88@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0460-5520>

ABSTRACT

Background. Concentration can determine individual learning achievement. Concentration can be enhanced by implementing Emotional Freedom Techniques (EFT) therapy method, because EFT can increase the learning concentration by stimulating the limbic system. The study aimed at identifying the effect of Emotional Freedom Techniques (EFT) Therapy on Student Learning Concentration. **Methods.** The research method used in this study was quasi experimental design with the untreated control group design with dependent pre-test and post-test samples. The number of samples in the study was 30 respondents, divided into intervention and control groups using non-probability sampling technique of purposive sampling. The intervention group was given EFT within 30 minutes, three times, and for two weeks. Before and after intervention, the level of learning concentration was measured by using a psychological scale. Data analysis used in this study was t-test. **Results.** The results showed that there was a significant differences between learning concentration level before and after being implemented EFT intervention ($p < 0.05$) and there was a significant difference in the concentration of learning after being given the intervention between the experimental and control groups ($p < 0.05$). **Conclusion.** It could be concluded that EFT can improve the concentration of individual learning especially adolescents. The use of EFT is supported by empirical evidence, using simple techniques, easy to be conducted by anyone, and gives no side effects.

ARTICLE HISTORY

Received: Oct 31, 2018

Accepted: Dec 28, 2018

KEYWORDS

emotional freedom techniques, learning concentration, student

ABSTRAK

Pendahuluan. Konsentrasi dapat menentukan prestasi belajar individu. Konsentrasi dapat ditingkatkan dengan berbagai macam metode, salah satu metode yang dapat digunakan adalah terapi *Emotional Freedom Techniques* (EFT), karena EFT dapat meningkatkan konsentrasi belajar dengan menstimulus sistem limbik. Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Pengaruh Terapi *Emotional Freedom Techniques* (EFT) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa. **Metode.** Metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experimental design* dengan rancangan *untreated control group design with dependen pre-test and post-test samples*. Jumlah sampel pada penelitian adalah 30 orang yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* jenis *purposive sampling*. Kelompok intervensi diberikan EFT dalam waktu 30 menit, sebanyak 3 kali, dan selama 2 minggu. Sebelum dan sesudah intervensi tingkat konsentrasi belajar diukur dengan menggunakan skala psikologis. Analisis data yang dipergunakan adalah uji t. **Hasil.** Hasil menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara tingkat konsentrasi belajar sebelum dan sesudah intervensi EFT ($p < 0.05$) dan terdapat perbedaan yang bermakna tingkat konsentrasi belajar setelah intervensi antara kelompok eksperimen dan kontrol ($p < 0.05$). **Kesimpulan.** Kesimpulan penelitian yaitu EFT dapat meningkatkan konsentrasi belajar individu khususnya remaja. Penggunaan EFT didukung oleh bukti empiris, menggunakan teknik sederhana, mudah dilakukan oleh siapapun, dan tidak memberikan efek samping.

KATA KUNCI

emotional freedom techniques, konsentrasi belajar, siswa

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosional, dan psikis (Widyastuti & Rahmawati, 2014). Monks (2009) mengatakan aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 18-21 tahun adalah masa remaja akhir. Jumlah remaja di Indonesia sangat tinggi. Berdasarkan proyeksi penduduk pada tahun 2015 menunjukkan jumlah remaja Indonesia mencapai lebih dari 66,0 juta atau 25% dari jumlah penduduk Indonesia 225 juta (Badan Pusat Statistik, 2013). Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak. *Mood* (suasana hati) bisa berubah dengan cepat pada masa ini. Perubahan *mood* (*swing*) yang drastis pada remaja seringkali dikarenakan beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, atau kegiatan sehari-hari di rumah. Perubahan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan terjadinya berbagai masalah seperti masalah intelektual, salah satunya penurunan konsentrasi (*Masalah Kesehatan*, 2013). Konsentrasi merupakan kemampuan memusatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori (Santrock, 2008). Konsentrasi berperan penting dalam hal mengingat, merekam, melanjutkan dan mengembangkan materi pelajaran yang diperoleh di sekolah (Setiani, 2014).

Slameto (2010) mengatakan konsentrasi belajar besar pengaruhnya terhadap prestasi siswa. Penurunan konsentrasi sering terjadi pada masa remaja yang menyebabkan terjadinya penurunan prestasi belajar (Setiani, 2014). Data dari Istianah (2008) menyebutkan frekuensi siswa di SMA Negeri 2 Bekasi yang mengalami penurunan konsentrasi belajar sebanyak 62,9% dari total 42 responden. Data tersebut didukung oleh hasil wawancara dari guru BK di SMK N 2 Tabanan yang menyebutkan frekuensi siswa di SMK N 2 Tabanan yang mengalami penurunan konsentrasi belajar sebanyak 22% dari total 584 siswa. Data tersebut menunjukkan siswa yang mengalami penurunan konsentrasi cukup tinggi, ketika hal tersebut tidak diatasi dengan baik dapat menyebabkan masalah seperti kesulitan belajar yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan prestasi siswa (Khairani, 2013).

Berbagai cara dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar seperti *Teknik*

Yoga, *Contingency Contracting*, dan *Theraphy Emotional Freedom Technique*. *Emotional Freedom Technique* (EFT) adalah terapi meridian *energy*. EFT merupakan terapi akupuntur versi sederhana, yang bekerja langsung pada sistem meridian di tubuh. EFT dapat melakukan stimulasi titik meridian utama dengan mengetuknya secara ringan (*tapping*). EFT adalah tehnik penyembuhan tubuh dan pikiran yang menggabungkan efek fisik dari perawatan meridian dengan efek mental dalam memfokuskan pada sakit atau permasalahan pada waktu yang bersamaan (Craig & Fowlie, 1995).

Margolis (1990), mengatakan relaksasi dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mirwayani (2016) mengenai pengaruh yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Padangsambian didapatkan hasil bahwa dari 73 siswa yang mengalami penurunan konsentrasi dengan nilai ($t = 2.390$; $p = 0.011 \leq 0.05$). penelitian ini didukung oleh penelitian Shari et al. (2015) terkait dengan *Emotional Freedom Techniques* dan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani *Percutaneous Coronary Intervention* didapatkan dari 30 responden yang diteliti hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi EFT antara kelompok intervensi dan kontrol ($p < 0.05$). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK N 2 Tabanan pada tanggal 9 Mei hingga 10 Mei 2017 diperoleh bahwa dari 10 siswa yang diobservasi, 2 siswa (20%) mempunyai tingkat konsentrasi belajar tinggi. 40% (4 siswa) memiliki tingkat konsentrasi sedang. Sementara itu, siswa yang memiliki tingkat konsentrasi belajar rendah sebanyak 4 siswa (40%).

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *Quasy-experimental design*. Penelitian ini menggunakan rancangan *untreated control group design with dependen pre-test and post-test samples*, yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan dua kelompok subjek yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diobservasi sebelum dilakukan intervensi dengan memberikan kuisioner tingkat konsentrasi belajar siswa untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar siswa, selanjutnya kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa

terapi EFT, kemudian kelompok eksperimen diobservasi kembali setelah selesai diberikan intervensi, sedangkan kelompok kontrol hanya diobservasi dan tidak diberikan intervensi. Kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding/pengontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK N 2 Tabanan yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *non-probability sampling* jenis *purposive sampling*.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang lainnya kelompok kontrol. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas XI SMK N 2 Tabanan yang memiliki kondisi badan di atas normal atau fit, tidak menggunakan terapi farmakologi atau non farmakologi untuk meningkatkan tingkat konsentrasi belajar (obat-obatan dan terapi lain), memiliki kategori tingkat konsentrasi belajar dengan nilai $\leq 62.13\%$ dikarenakan siswa tersebut lebih memerlukan *treatment* dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat konsentrasi belajar dengan nilai $\geq 62.14\%$, dan berada dalam lingkungan belajar yang bebas dari suara keras atau kebisingan. Kriteria eksklusinya adalah siswa yang sedang mengalami menstruasi.

Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu *Paired sample t-test* untuk membandingkan rata-rata nilai pretest dan rata-rata posttest dan uji beda pengaruh antara

kelompok perlakuan dan kelompok kontrol digunakan *Independent sample t-test*.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sesudah diberikan terapi EFT terdata tingkat konsentrasi belajar terendah adalah 61.78 dan tingkat konsentrasi belajar tertinggi adalah 65.78 dengan rata-rata tingkat konsentrasi belajar pretest peserta adalah 64.0300, sedangkan tingkat konsentrasi belajar pada kelompok kontrol terdata tingkat konsentrasi belajar terendah adalah 42.21 dan tingkat konsentrasi belajar tertinggi ada 59.11 dengan rata-rata tingkat konsentrasi belajar *pre-test* peserta adalah 51.2573.

Tabel 2 menunjukkan hasil *Paired t-test* didapatkan *p-value* yaitu sebesar 0,000 pada tingkat konsentrasi belajar maka *p-value* $< \alpha$ (0,05) yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat konsentrasi belajar pre-posttest pada kelompok yang diberikan intervensi terapi EFT.

Tabel 3 menunjukkan dapat diketahui bahwa hasil *Independent t-test* didapatkan *p-value* yaitu sebesar 0,000 tingkat konsentrasi belajar maka *p-value* $< \alpha$ (0, 05) maka H_0 ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan signifikan tingkat konsentrasi belajar pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 1.

Tingkat konsentrasi Belajar Siswa *Pre-Post Test* pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok	N	Min	Max	Mean	SD
Tingkat Konsentrasi Belajar Pre-Test	Intervensi	15	42.33	61.33	51.8600	6.92689
	Kontrol	15	42.22	59.11	51.2573	4.40500
Post-Test	Intervensi	15	61.78	65.78	64.0300	1.14499
	Kontrol	15	42.21	59.11	51.2553	4.40580

Tabel 2.

Hasil *Paired t-test*

Variabel	Kelompok	N	Mean	Asym. Sig. (2-tailed)
Tingkat Konsentrasi Belajar (pre-post test)	Kontrol	15	0.00200	0.082
	Intervensi	15	-12.17000	0.000

Tabel 3.

Hasil *Independent t-test*

Variabel	Kelompok	N	Mean	Sig. (2-tailed)
Tingkat Konsentrasi Belajar	Pre-test	15	0.60267	0.000
	Post-test	15	12.77467	

PEMBAHASAN

Perbedaan tingkat konsentrasi belajar pada siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi Emotional Freedom Techniques pada kelompok intervensi

Hasil perbedaan tingkat konsentrasi belajar pada kelompok intervensi terapi *Emotional Freedom Techniques* (EFT) dengan menggunakan uji Paired T-test menunjukkan bahwa adanya perbedaan signifikan tingkat konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberikan terapi *Emotional Freedom Techniques* (EFT).

Penelitian ini sejalan dengan Zainuddin (2013) yang menyatakan bahwa penekanan pada titik-titik meridian EFT menyebabkan terjadinya pengiriman impuls atau rangsangan di daerah sistem limbik yang ada di hipotalamus melalui transmisi saraf (neurotransmitter) yang diteruskan ke saraf otonom (simpatis/parasimpatis), selanjutnya rangsangan atau sugesti tersebut menekan saraf simpatis yang berfungsi sebagai penghantar emosi dan mereleksi saraf parasimpatis dengan melepaskan produksi hormon-hormon (endokrin) seperti hormon endorphin. Vangsapalo (2010) mengatakan bahwa terapi EFT merupakan teknik fisik dengan menggunakan ketukan pada titik meridian tubuh yang menggabungkannya dengan terapi emosional dengan menurunkan perasaan negatif.

Perbedaan tingkat konsentrasi belajar pada siswa sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol

Hasil analisis menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan tingkat konsentrasi belajar sebelum dan sesudah melakukan aktivitas biasa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiani (2014) yang mendapatkan hasil tidak ada perubahan tingkat konsentrasi belajar pada kelompok kontrol dibandingkan dengan kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment*.

Sunawan (2008) mengemukakan bahwa terdapat beberapa terdapat beberapa faktor yang dapat menghambat konsentrasi belajar siswa. Faktor penghambat tersebut dapat memicu terjadinya penurunan konsentrasi belajar siswa. Faktor penghambat konsentrasi belajar siswa sama

halnya dengan faktor pendukung konsentrasi belajar terdapat dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang terdapat dalam diri seseorang yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, seperti faktor jasmaniah, faktor rohaniah dan jenis kelamin. Faktor jasmaniah bersumber dari kondisi jasmani yang dimiliki oleh seseorang yang berada di dalam kondisi tidak seimbang atau mengalami gangguan kesehatan, misalnya mengantuk, lapar, haus, gangguan panca indera, gangguan pencernaan, gangguan jantung, gangguan pernafasan, adanya penyakit infeksi, dan sejenisnya. Faktor rohaniah berasal dari kondisi mental yang dimiliki oleh seseorang yang dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, seperti tidak tenang, mudah gugup, emosional, tidak sabar, mudah cemas, stress, depresi, dan sejenisnya. Faktor jenis kelamin mempengaruhi konsentrasi terkait dengan faktor biologis, dimungkinkan karena faktor hormonal. Perempuan yang mengalami masa pra-menstruasi cenderung mudah terpecah konsentrasi dan cenderung emosional, hal tersebutlah yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar seseorang (Supriyanto, 2012).

Hal ini sejalan dengan teori yang dinyatakan oleh Zarren & Eimer (2002), apabila seseorang dipengaruhi oleh salah satu faktor diatas seperti cemas maupun stress maka walaupun alam bawah sadar manusia (*conscious*) menerima informasi baik berupa materi pelajaran yang disampaikan oleh pengajar atau guru kemungkinan materi tersebut tidak akan diserap dengan baik oleh tubuh. Kondisi ini disebabkan oleh karena dalam kondisi cemas tubuh tidak mampu mengolah informasi secara optimal serta dapat menyebabkan gangguan informasi atau daya ingat. Kecemasan juga dapat menyebabkan gangguan viseral dan motorik, selain itu kecemasan juga dapat mempengaruhi pikiran, persepsi, dan pembelajaran (Shari et al., 2015).

Spielberger et al. (1970) menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor penghambat dalam proses penerimaan informasi maupun dalam proses belajar seseorang. Kondisi ini cenderung dapat mengganggu fungsi seseorang, seperti kesulitan dalam berkonsentrasi, kesulitan dalam memecahkan masalah dan pencarian solusi, kesulitan mengingat, dan dapat menyebabkan seseorang sulit dalam pembentukan konsep. Penolakan informasi yang terjadi pada alam bawah sadar individu (*unconscious*) menyebabkan

individu tidak dapat menerima informasi dengan baik. Hal ini terjadi oleh karena respon yang ingin dicapai oleh alam bawah sadar dan alam sadar tidak sesuai atau bahkan menyebabkan terjadinya konflik didalam diri individu. Konflik yang terjadi akan menyebabkan terjadinya stress dan kondisi tidak nyaman, sehingga kondisi tersebut dapat menghambat dalam proses pengolahan informasi (Zarren & Eimer, 2002).

Pengaruh terapi Emotional Freedom

Techniques (EFT) terhadap tingkat

konsentrasi belajar pada siswa

Hasil analisis perbedaan tingkat konsentrasi belajar pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi menunjukkan adanya pengaruh terapi *Emotional Freedom Techniques* (EFT) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas XI di SMK N 2 Tabanan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan ketukan pada *tapping* membantu melancarkan peredaran darah. Zainuddin (2013) mengatakan penekanan pada titik-titik meridian EFT menyebabkan terjadinya pengiriman impuls atau rangsangan di daerah sistem saraf. Sistem saraf terdiri dari dua bagian, yaitu sistem saraf pusat dan sistem saraf tepi. Sistem saraf pusat terdiri dari otak dan medulla spinalis yang dimana berfungsi sebagai menginterpretasi informasi dari luar tubuh. Sistem saraf tepi terdapat hampir disemua bagian tubuh yang berfungsi sebagai penghubung reseptor dengan sistem saraf pusat. Saraf eferen membawa informasi dari dari otak atau medulla spinalis terdiri dari dua bagian, yaitu sistem saraf volunter dan involunter.

Penekanan pada titik-titik meridian yang dihasilkan oleh terapi EFT akan merangsang lima ujung reseptor sensoris, seperti mekano reseptor, thermoreseptor, nosiseptor, reseptor elektromagnetik, dan kemoreseptor, dimana dalam hal ini penekanan pada titik meridian akan memberikan stimulus langsung pada sistem limbik yang ada di hipotalamus melalui transmisi saraf (neurotransmitter) yang diteruskan ke saraf otonom (simpatis/parasimpatis, selanjutnya rangsangan atau sugesti tersebut menekan saraf simpatis yang berfungsi sebagai penghantar emosi. Apabila antaran emosi yang diterima berupa emosi negative yang berasal dari *negative affirmation* maka tubuh akan merespon dengan melepaskan hormon noradrenaline dimana homon

ini merupakan hormon yang berbahaya di dalam tubuh yang dipicu oleh adanya stres, tertekan, takut, marah, dan penolakan terhadap segala sesuatu. Berbanding terbalik dengan tubuh jika menghasilkan emosi positif yang bersal dari *positive affirmation* dan diimbangi dengan memberikan stimulus pada tubuh dengan memeberikan teknik tapping pada terapi EFT dapat mereleksasi saraf parasimpatis dengan melepaskan produksi hormon-hormon (endokrin) seperti hormon endorphin (Haruyama, 2014).

Hormon endorphin memiliki kurang lebih 20 jenis, namun hormon endorphin yang paling bagus didalam tubuh disebut dengan β -endorphin (beta endorphin). β -endorphin akan dilepas ke dalam darah dari kelenjar hipofisis ke sum-sum tulang belakang dan otak dari hipotalamus. β -endorphin adalah produk pembelahan proopiomelanocortin (POMC). POMC merupakan protein yang dapat terbelah menjadi beberapa bagian protein kecil, seperti: alpha-melanosit stimulating hormone (MSH), adreno corticotropin (ACTH), dan β -endorphin. β -endorphin memiliki afinitas tertinggi untuk reseptor opioid μ 1, afinitas sedikit rendah untuk μ 2 dan reseptor opioid δ , dan afinitas rendah untuk reseptor κ 1. Reseptor μ opioid merupakan reseptor utama morfin dapat bertindak. Reseptor μ opioid yang neurotransmitter GABA dan disinhibit jalur dopamin yang dapat menyebabkan lebih banyak dopamine yang akan dikeluarkan untuk menstimulus pengeluaran hormone *endorphin* yang dapat menimbulkan perasaan nyaman, bahagia dan menstimulus system limbik yang ada di hipotalamus menyebabkan terjadinya perbaikan terhadap beberapa panca indra seperti dapat merasakan setuhan, meningkatkan indera perasa/mengecap, mencium/membau, melihat dan mendengar (Cozzolino et al., 2005).

Terapi EFT memiliki salah satu unsur teknik *eye movement desentization repatterning* (EMDR) melalui salah satu teknik pada terapi EFT yaitu *nine gamut procedure* (gerakan mata) yang dapat digunakan untuk mengendalikan emosi dan kecemasan, di dalam gerakan tersebut klien diinstruksikan untuk memutar bola mata searah jarum jam dan berlawanan dengan arah jarum jam, bersenandung, selama kurang dari 3 detik dan berhitung 1 sampai dengan 10. Teknik pada kontemporer gerakan ini memiliki fungsi untuk merangsang otak di bagian tertentu yang dapat menyebabkan terjadinya keseimbangan antara

otak kanan dan kiri (Iskandar, 2010; Zainuddin, 2013).

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan hasil dari sebelum dan sesudah diberikan terapi Emotional Freedom Techniques (EFT) dan juga dengan kelompok control dan perlakuan membuktikan bahwa ada pengaruh terapi Emotional Freedom Techniques (EFT) terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa.

Intervensi terapi Emotional Freedom Techniques (EFT) diharapkan sebagai bahan pertimbangan untuk digunakan oleh pelayanan keperawatan sebagai salah satu penatalaksanaan non-farmakologi untuk meningkatkan konsentrasi belajar khususnya pada remaja yang mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2013). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035*. Retrieved from https://www.bappenas.go.id/files/5413/9148/4109/Proyeksi_Penduduk_Indonesia_2010-2035.pdf

Cozzolino, D., Sasso, F. C., Cataldo, D., Grusso, D., Giammarco, A., Cavalli, A., Di Maggio, C., Renzo, G., Salvatore, T., Giugliano, D., Torella, R. (2005). Acute Pressor and Hormonal Effects of β -Endorphin at High Doses in Healthy and Hypertensive Subjects: Role of Opioid Receptor Agonism. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 90(9), 5167–5174. <https://doi.org/10.1210/jc.2004-2554>

Craig, G., & Fowlie, A. (1995). *Emotional freedom techniques*. Retrieved from <http://www.oocities.org/theraveinjustice/PressKit.pdf>

Haruyama, S. (2011). *The Miracle of Endorphin*. Bandung: Mizan Media Utama.

Iskandar, E. (2010). *The Miracle of touch : panduan menerapkan keajaiban EFT (Emotional Freedom Techniques) untuk kesehatan, kesuksesan, dan kebahagiaan anda*. Bandung: Qanita.

Istianah. (2008). *Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Kelas VIII*

Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Khairani, M. (2013). *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.

Margolis, H. (1990). Helping to Implement Co-Operative Learning. *School Psychology International*, 11(4), 309–318. <https://doi.org/10.1177/0143034390114009>

Mirwayani, P. (2016). *Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri di Denpasar*. Universitas Udayana.

Monks. (2009). *Adolescents Development*. New Jersey: Medical Journal.

Santrock, J. W. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group.

Setiani, A. C. (2014). *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten Purbalingga*. Universitas Negeri Semarang.

Shari, W. W., Suryani, Emaliyawati, E. (2015). Emotional Freedom Techniques dan Tingkat Kecemasan Pasien yang akan Menjalani Percutaneous Coronary Intervention. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 2(3). <https://doi.org/10.24198/jkp.v2i3.83>

Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *STAI: Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

Sunawan, A (2008). *Pengaruh Pembelajaran Missouri Mathematics Project terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematik Siswa SMP Ditinjau dari Intelegence (IQ)*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Supriyanto, A. (2012). Penggunaan Metode Hypnotherapy untuk Meningkatkan Konsentrasi saat Start dalam Renang. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 8(2).

Vangsapalo, D. (2010). *EFT: Terapi Modern Yang Mengubah Hidup Anda*. Tangerang: Quantum Success Publishing.

Widyastuti, Y., & Rahmawati, A. (2014). *Kesehatan Reproduksi* (5th ed.). Yogyakarta: Fitramaya.

Zainuddin, A. F. (2013). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing,*

Success, Happiness, Greatness. Jakarta: Afzan Publishing.

Zarren, J. I., & Eimer, E. N. (2002). *Brief Cognitive Hypnosis: Facilitating the Change of Dysfunctional Behavior*. New York: Springer Publishing Company.