



Pengembangan Kompetensi Konselor Melalui Pelatihan Konseling Adiksi Berbasis *Emotional Freedom Technique*

¹Gian Sugiana Sugara, ²Muhammad Muhajirin, ³Ananda Putri Rahismyah

¹²³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
Corresponding email: gian.sugiana@umtas.ac.id

© 2025 Kreativasi : *Journal of Community Empowerment*

ABSTRACT

Addiction counseling training is a strategic effort to improve the professional competence of Guidance and Counseling (BK) teachers in dealing with increasingly complex addiction problems among students. This activity not only strengthens conceptual understanding of addictive behavior, but also equips teachers with practical skills to provide effective and evidence-based interventions. One of the approaches introduced in this training is the Emotional Freedom Technique (EFT), an energy-based psychological technique that has been proven to reduce stress, anxiety, and compulsive drives that often underlie addictive behavior. The results of the training showed that BK teachers gained significant improvements in their knowledge and intervention skills, and were able to apply EFT adaptively in counseling services in schools. These findings emphasize the importance of ongoing professional development that not only focuses on cognitive aspects, but also includes practical approaches that are relevant to the psychosocial needs of students. Thus, this training contributes directly to improving the quality of guidance and counseling services in schools.

Keywords: *Training, Addiction Counseling, Emotional Freedom, Technique, Professional Competence*

INFO ARTIKEL

Korespondensi :
Gian Sugiana Sugara
gian.sugara@umtas.ac.id

PENDAHULUAN

Perilaku adiktif di kalangan remaja, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan teknologi digital seperti media sosial dan gim daring, semakin menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan. Menurut American Psychiatric Association (2013), adiksi merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan ketergantungan terhadap suatu stimulus atau zat, yang menyebabkan disfungsi dalam kontrol diri,

berkurangnya kemampuan adaptasi sosial, serta timbulnya dampak psikologis dan fisiologis. Meskipun adiksi sering dikaitkan dengan penyalahgunaan zat, perkembangan teknologi digital telah memunculkan bentuk-bentuk adiksi baru seperti internet addiction, gaming disorder, dan social media addiction (Kuss & Griffiths, 2015).

Di Indonesia, prevalensi adiksi digital di kalangan remaja menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022), sebanyak 79,5% remaja usia sekolah menggunakan internet lebih dari 6 jam per hari, dengan proporsi terbesar untuk hiburan dan media sosial. Studi oleh Przepiorka et al. (2021) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja berkorelasi signifikan dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan penurunan fungsi eksekutif, yang merupakan ciri khas perilaku adiktif. Hal ini menjadi tantangan nyata bagi sekolah dalam menyediakan layanan yang mampu mendeteksi dan menangani gangguan tersebut secara efektif.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran sentral dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah adiksi di lingkungan sekolah. Peran tersebut mencakup asesmen, intervensi konseling, serta pemberian edukasi yang memadai kepada siswa, guru, dan orang tua. Namun, tantangan yang sering dihadapi oleh Guru BK adalah keterbatasan kompetensi dalam pendekatan intervensi yang adaptif dan berbasis teknik psikologis modern. Sebagian besar Guru BK di Indonesia masih mengandalkan pendekatan konvensional, seperti konseling nondirektif atau pendekatan perilaku kognitif dasar, tanpa dilengkapi pelatihan khusus dalam penanganan kasus adiksi (Ardi & Putri, 2021).

Dalam konteks kebutuhan akan pendekatan yang lebih aplikatif dan berbasis bukti (evidence-based), *Emotional Freedom Technique* (EFT) muncul sebagai alternatif intervensi yang potensial. EFT merupakan teknik psikologis yang menggabungkan prinsip terapi eksposur, afirmasi kognitif, dan stimulasi titik-titik akupresur di tubuh, sehingga disebut juga sebagai *energy psychology* (Feinstein, 2019). Mekanisme EFT diyakini dapat menurunkan aktivasi sistem limbik, meredakan

respons stres, serta membantu regulasi emosi negatif yang menjadi inti dari perilaku adiktif. Church et al. (2018) dalam studi eksperimen menunjukkan bahwa EFT mampu menurunkan kadar kortisol sebesar 24%, yang berimplikasi pada penurunan kecemasan dan peningkatan fungsi kognitif dalam jangka pendek. EFT juga telah terbukti efektif dalam konteks adiksi. Dalam studi sistematis oleh Clond (2016), EFT menunjukkan dampak signifikan dalam mengurangi craving, mengatasi trauma masa lalu yang berkaitan dengan perilaku adiktif, dan meningkatkan kesadaran diri (self-regulation). Teknik ini bersifat praktis, tidak invasif, mudah diajarkan, dan dapat digunakan dalam sesi individual maupun kelompok – sebuah keunggulan penting dalam konteks layanan konseling di sekolah.

Hasil studi oleh Azizah et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan EFT dalam konseling korban kekerasan dalam pacaran dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi gejala trauma. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kasus tunggal dengan format A-B-A, dan hasil analisis visual menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan psikologis peserta setelah intervensi EFT. Hal ini menunjukkan bahwa EFT memiliki potensi sebagai pendekatan intervensi yang efektif dalam konteks konseling di Indonesia. Namun demikian, sebagian besar Guru BK belum mengenal maupun mendapatkan pelatihan dalam penerapan EFT. Minimnya pelatihan ini mengakibatkan belum optimalnya respons sekolah terhadap kasus adiksi yang semakin kompleks. Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis untuk meningkatkan kapasitas Guru BK melalui pelatihan konseling adiksi berbasis EFT. Pelatihan ini diharapkan dapat memperkaya wawasan Guru BK, memberikan keterampilan praktis, serta meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling dalam menangani adiksi secara holistik dan berbasis ilmiah. Dengan demikian, pelatihan konseling adiksi berbasis EFT merupakan salah satu bentuk intervensi pengabdian kepada masyarakat yang memiliki dampak strategis, tidak hanya dalam pengembangan profesionalisme Guru BK, tetapi juga dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat secara psikologis dan mendukung kesejahteraan peserta didik.

METODE PENGABDIAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama yang saling terintegrasi, yakni tahap identifikasi peserta, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi hasil kegiatan. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan *participatory action training*, yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif peserta dalam seluruh proses pelatihan, mulai dari pemahaman konsep hingga praktik langsung di lapangan.

Tahap awal kegiatan dimulai dengan proses identifikasi dan seleksi peserta. Sasaran kegiatan ini adalah para guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang bertugas di tingkat SMP dan SMA sederajat, khususnya yang belum memiliki pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan pendekatan konseling adiksi berbasis *Emotional Freedom Technique (EFT)*. Proses seleksi dilakukan melalui koordinasi dengan Musyawarah Guru BK (MGBK) Kota Tasikmalaya. Panitia menyebarkan formulir pendaftaran digital kepada anggota MGBK, yang mencakup data pribadi, riwayat pelatihan yang pernah diikuti, serta motivasi mengikuti kegiatan. Berdasarkan hasil seleksi tersebut, diperoleh sebanyak 32 peserta yang memenuhi kriteria. Para peserta kemudian dibagi menjadi dua kelas paralel, masing-masing terdiri dari 16 orang, untuk menjaga efektivitas proses pembelajaran dan interaksi selama kegiatan berlangsung.

Pelatihan dilaksanakan dalam dua bentuk, yakni kegiatan tatap muka dan pendampingan non-tatap muka. Sesi tatap muka dilaksanakan selama satu hari penuh dengan durasi total 8 jam bertempat di SMA Negeri 2 Tasikmalaya sebagai lokasi utama kegiatan. Selama sesi ini, peserta mendapatkan materi pelatihan yang mencakup pengenalan konsep dasar adiksi remaja, khususnya adiksi terhadap gawai, media sosial, dan gim daring; prinsip dasar *Emotional Freedom Technique* sebagai bagian dari pendekatan psikologi energi; serta langkah-langkah praktis penerapan EFT dalam layanan konseling adiksi. Proses pelatihan dilaksanakan melalui kombinasi metode ceramah interaktif, diskusi studi kasus, demonstrasi teknik, dan praktik langsung antar peserta. Pada sesi praktik, peserta melakukan simulasi layanan konseling dengan metode *peer counseling*, di mana mereka berperan secara

bergantian sebagai konselor dan klien untuk melatih keterampilan dalam menerapkan teknik tapping EFT yang meliputi setup statement, tapping sequence, dan cognitive reframing.

Setelah pelaksanaan tatap muka, peserta melanjutkan kegiatan dalam bentuk non-tatap muka selama dua minggu. Dalam periode ini, para peserta diharapkan menerapkan teknik EFT dalam layanan konseling nyata di sekolah masing-masing. Fasilitator pelatihan memberikan pendampingan jarak jauh secara daring melalui grup diskusi, tanya jawab, serta supervisi individual terhadap praktik yang dijalankan oleh peserta. Fase ini bertujuan untuk menguatkan keterampilan peserta dalam konteks praktik nyata serta memberikan ruang refleksi terhadap keberhasilan dan tantangan penerapan EFT di lapangan.

Evaluasi pelatihan dilakukan secara menyeluruh dengan pendekatan formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilakukan secara langsung selama kegiatan pelatihan tatap muka berlangsung, melalui pengamatan partisipatif, lembar umpan balik, serta sesi refleksi kelompok. Sementara itu, evaluasi sumatif dilakukan pada akhir seluruh rangkaian kegiatan untuk mengukur efektivitas pelatihan dalam meningkatkan kompetensi peserta. Beberapa instrumen evaluasi yang digunakan antara lain adalah pretest dan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta mengenai adiksi dan EFT, jurnal reflektif yang ditulis oleh peserta setelah menerapkan EFT dalam layanan konseling, serta laporan praktik lapangan yang mencerminkan proses intervensi, kendala yang dihadapi, dan refleksi personal peserta. Hasil evaluasi ini digunakan sebagai dasar untuk penyusunan laporan akhir kegiatan serta sebagai acuan pengembangan program pelatihan lanjutan di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan di SMA Negeri 2 Tasikmalaya dan diikuti oleh 32 orang guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang tergabung dalam wadah Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Tasikmalaya. Kegiatan ini dirancang sebagai upaya peningkatan kapasitas dan kompetensi guru BK dalam menghadapi dinamika kasus adiksi yang semakin

kompleks di lingkungan sekolah. Pelatihan dilaksanakan dalam bentuk tatap muka intensif selama satu hari penuh, dengan total durasi pelatihan selama delapan jam, serta dilanjutkan dengan sesi praktik dan pendampingan non-tatap muka selama dua minggu.

Pelatihan ini dibuka dengan sesi penyampaian materi mengenai teori dan dinamika perilaku adiktif pada remaja, yang disampaikan oleh Dr. Gian Sugiana Sugara, M.Pd., Kons.. Dalam sesi ini, peserta diajak untuk memahami berbagai bentuk perilaku adiktif yang umum terjadi pada siswa, seperti kecanduan gadget, media sosial, dan gim daring. Berdasarkan paparan yang disampaikan, kasus adiksi digital pada remaja menunjukkan tren yang terus meningkat dan berdampak langsung terhadap performa akademik, relasi sosial, serta keseimbangan psikologis siswa. Sugara & Fadhilah (2024) dalam penelitiannya menyatakan bahwa remaja dengan kecenderungan adiktif terhadap media sosial memperlihatkan gangguan kontrol impuls, peningkatan kecemasan, serta pola hubungan interpersonal yang melemah. Hal ini menuntut peran aktif guru BK untuk merespons secara profesional dan adaptif terhadap perkembangan fenomena tersebut.



Gambar 1. Penyampaian Materi Tentang Adiksi

Sesi berikutnya memperkenalkan peserta pada Emotional Freedom Technique (EFT) sebagai salah satu pendekatan psikologis yang dapat digunakan dalam konseling adiksi. Masih dipandu oleh Dr. Gian Sugiana Sugara, peserta mendapatkan penjelasan mendalam mengenai latar belakang teori EFT yang berasal dari ranah psikologi energi dan telah banyak digunakan dalam penanganan stres, trauma, dan kecanduan. Teknik ini dikenal karena kemudahannya untuk dipelajari dan diaplikasikan, serta bersifat evidence-based sebagaimana dibuktikan dalam berbagai penelitian. Dalam konteks pendidikan, EFT menjadi pendekatan yang potensial untuk diintegrasikan dalam layanan konseling sekolah karena memungkinkan guru BK memberikan intervensi emosional secara cepat dan efektif.



Gambar 2. Latihan Konseling Adiksi Menggunakan Emotional Freedom Technique

Selanjutnya, Muhammad Muhajirin, M.Pd., Kons. melanjutkan pelatihan dengan memaparkan protokol pelaksanaan EFT dalam konseling adiksi. Ia menjelaskan langkah-langkah dasar dalam teknik EFT, mulai dari penyusunan setup statement, penggunaan kalimat afirmatif, hingga praktik tapping pada titik-titik meridian tubuh yang memiliki koneksi dengan sistem emosional. Dalam sesi ini, peserta diberikan contoh penerapan langsung EFT pada kasus siswa yang mengalami

kecanduan media sosial, termasuk cara mengobservasi perubahan emosi sebelum dan sesudah intervensi.



Gambar 3. Penyampaian Protokol Pelaksanaan EFT Dalam Konseling Adiksi

Pelatihan kemudian berlanjut ke sesi praktik, di mana peserta melakukan peer counseling dengan menggunakan teknik EFT yang telah dipelajari. Kegiatan praktik ini dilakukan dalam kelompok kecil, di mana setiap peserta bergiliran berperan sebagai konselor dan klien. Sesi ini bertujuan untuk mengasah keterampilan peserta dalam menerapkan EFT secara kontekstual pada kasus nyata yang mereka temui di sekolah. Suasana praktik berlangsung hangat, kolaboratif, dan penuh antusiasme, dengan fasilitasi dan supervisi langsung dari para pemateri.



Gambar 4. Latihan Peer Counseling Dengan Menggunakan Teknik EFT

Kegiatan ini tidak hanya memberikan bekal konseptual, tetapi juga pengalaman aplikatif bagi peserta. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan peserta. Selain itu, peserta diminta menyusun jurnal reflektif dan laporan penerapan teknik EFT di sekolah masing-masing selama dua minggu pasca pelatihan. Hasil refleksi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa lebih percaya diri dan memiliki alternatif pendekatan yang efektif dalam menangani siswa dengan gejala adiktif.

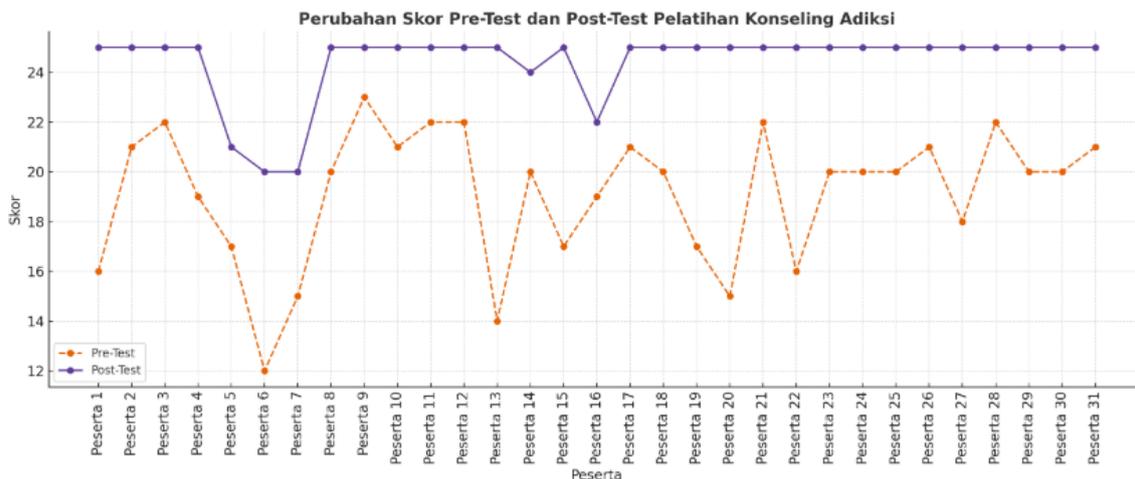


Gambar 5. Peserta berfoto dengan tim pengabdian

Secara keseluruhan, pelatihan ini menunjukkan keberhasilan dalam membekali guru BK dengan pendekatan baru yang relevan, praktis, dan berbasis ilmiah. Kolaborasi antara akademisi dan praktisi melalui kegiatan ini membuka ruang dialog yang produktif dalam upaya meningkatkan kualitas layanan konseling di sekolah, khususnya dalam merespons tantangan adiksi pada remaja secara lebih komprehensif dan integratif.

Grafik perubahan skor Pre-Test dan Post-Test menunjukkan bahwa pelatihan konseling adiksi memberikan hasil yang sangat positif bagi seluruh peserta. Sebelum

pelatihan, skor peserta pada Pre-Test berada di rentang 12 hingga 22 dari nilai maksimal 25. Ini menunjukkan bahwa pemahaman awal peserta tentang materi konseling adiksi masih cukup beragam dan belum sepenuhnya optimal. Setelah mengikuti pelatihan, terjadi peningkatan skor yang sangat signifikan. Sebanyak 29 dari 31 peserta (atau 93,55%) berhasil memperoleh skor maksimal 25, sedangkan dua peserta lainnya hanya sedikit lebih rendah dengan skor 24. Artinya, hampir semua peserta berhasil mencapai pemahaman penuh terhadap materi yang diberikan. Selain itu, semua peserta (100%) mengalami peningkatan skor dari sebelum ke sesudah pelatihan. Bahkan sekitar 64,5% peserta mengalami peningkatan skor yang besar, yaitu lebih dari 20% dibanding skor awal mereka. Misalnya, peserta yang sebelumnya mendapat skor 15 lalu naik menjadi 25 mengalami peningkatan sebesar 66,7%.



Gambar 6. Hasil PreTest-Post Test Pelatihan Konseling Adiksi

Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan telah berjalan dengan sangat efektif. Materi dan metode yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman peserta secara merata, baik bagi yang sudah memahami sebagian materi maupun yang sebelumnya masih kurang. Ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2019) yang menyatakan bahwa keberhasilan pelatihan dapat dilihat dari perubahan kemampuan peserta setelah kegiatan berlangsung.

Pelatihan konseling adiksi memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan kompetensi guru Bimbingan dan Konseling (BK), khususnya dalam

menghadapi berbagai bentuk adiksi yang semakin kompleks di kalangan peserta didik (Muhajirin & Rahimsyah 2025) Salah satu pendekatan intervensi yang mulai banyak dilirik dan digunakan dalam konseling modern adalah Emotional Freedom Technique (EFT) – sebuah teknik psikologis berbasis energi yang menggabungkan unsur kognitif dan stimulasi titik-titik akupresur. EFT telah terbukti secara ilmiah sebagai teknik yang efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan dorongan kompulsif, yang merupakan komponen inti dari perilaku adiktif. Sebagaimana diungkap oleh Stapleton et al. (2020), EFT secara signifikan menurunkan intensitas craving pada individu dengan adiksi terhadap makanan, alkohol, dan zat lain. Pendekatan ini bekerja dengan membantu klien mengakses emosi negatif yang tertanam dalam tubuh, kemudian meredamnya melalui stimulasi titik-titik tertentu sambil mengucapkan afirmasi.

Dalam konteks konseling adiksi di sekolah, EFT memberikan solusi praktis dan efisien yang bisa dipraktikkan oleh guru BK, baik dalam sesi individual maupun kelompok. Mengingat keterbatasan waktu dan sumber daya di lingkungan sekolah, metode ini memungkinkan guru BK untuk memberikan intervensi yang efektif dalam waktu relatif singkat, tanpa memerlukan alat atau lingkungan khusus Sugara et al. (2024). Studi oleh Church et al. (2022) menunjukkan bahwa EFT menghasilkan penurunan kadar kortisol (hormon stres) secara signifikan hanya dalam satu sesi, yang berdampak langsung pada peningkatan ketenangan emosi dan pengendalian diri siswa. Pengintegrasian EFT dalam pelatihan ini memperluas cakupan kompetensi guru BK, dari yang semula hanya mencakup pemahaman konseptual tentang adiksi, menjadi keterampilan teknis dalam menangani akar emosional dari perilaku adiktif. Hal ini sesuai dengan kerangka kerja multidimensional school counseling, yang menggarisbawahi pentingnya kombinasi pendekatan kognitif, emosional, dan somatik dalam intervensi (Erford, 2021).

Penggunaan EFT juga memperkuat orientasi holistik layanan bimbingan dan konseling yang mencakup aspek fisik, emosional, dan spiritual siswa. Seiring meningkatnya kesadaran akan pentingnya regulasi emosi dalam mencegah dan menangani perilaku adiktif, guru BK perlu dipersiapkan tidak hanya secara kognitif,

tetapi juga dibekali dengan metode yang aplikatif, berbasis bukti, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja (Trixa & Kaspar 2024). Sebagai bagian dari pengembangan profesional berkelanjutan, pelatihan EFT memberikan ruang bagi guru BK untuk mempelajari pendekatan baru yang berbasis ilmu, serta mengasah keterampilan praktis yang mendukung efektivitas layanan konseling. Seperti yang ditegaskan oleh Darling-Hammond et al. (2020), pelatihan yang mengubah praktik secara nyata terjadi ketika peserta merasa metode yang diajarkan relevan, aplikatif, dan memberikan hasil langsung.

Lebih jauh, kemampuan guru BK untuk menerapkan EFT juga dapat menjadi bagian dari intervensi preventif dalam konteks bimbingan klasikal, misalnya sebagai teknik relaksasi, pengelolaan stres sebelum ujian, atau mengatasi kecemasan sosial yang dapat memicu perilaku adiktif seperti kecanduan gadget dan media sosial (Lestari 2023). Hal ini menjadikan EFT sebagai alat bantu multifungsi yang tidak hanya relevan dalam konteks adiksi, tetapi juga dalam pengembangan kesehatan mental siswa secara umum.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan konseling adiksi yang dirancang secara sistematis dan berbasis kebutuhan nyata di lapangan terbukti berkontribusi signifikan dalam pengembangan kompetensi profesional guru Bimbingan dan Konseling. Pelatihan ini tidak hanya memperkaya pemahaman teoretis guru terhadap dinamika perilaku adiktif pada remaja, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis untuk melakukan intervensi yang efektif dan empatik. Penggunaan *Emotional Freedom Technique* (EFT) sebagai bagian dari pelatihan merupakan langkah inovatif yang memperluas pendekatan intervensi konseling di sekolah. EFT terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola stres, kecemasan, dan dorongan kompulsif yang sering menjadi pemicu perilaku adiktif. Bagi guru BK, penguasaan teknik ini menjadi aset penting dalam memberikan layanan konseling yang komprehensif, efisien, dan berbasis bukti ilmiah. Dengan demikian, integrasi antara pelatihan berbasis praktik dan pengenalan teknik intervensi seperti EFT dapat memperkuat kapasitas guru BK sebagai agen

perubahan dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial peserta didik. Pelatihan semacam ini sebaiknya terus dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari strategi peningkatan mutu layanan bimbingan dan konseling di sekolah

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian pengembangan kompetensi konselor melalui pelatihan konseling adiksi berbasis *Emotional Freedom Technique* mengucapkan terima kasih pada Edupotensia yang telah mendukung dana pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC.
- Ardi, Z., & Putri, Y. E. (2021). Kompetensi Konselor dalam Menghadapi Tantangan Konseling Era Digital. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(2), 85–92.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). Laporan survei internet APJII 2022: Penetrasi & perilaku pengguna internet Indonesia. <https://apji.or.id/survei>
- Azizah, M. A. N., Sugara, G. S., & Rahimsyah, A. P. (2024). Counseling for Victims of Dating Violence with Emotional Freedom Technique: Single Case Research Design. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(4), 68–84. <https://doi.org/10.29210/1127100JurnalKonselingIndonesia>
- Church, D., Stapleton, P., & Gosatti, T. (2022). Cortisol reduction and emotional self-regulation with Emotional Freedom Techniques: A randomized controlled trial. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 27, 2515690X221098317. <https://doi.org/10.1177/2515690X221098317>
- Church, D., Stapleton, P., Yang, A., & Gallo, F. (2018). Is Tapping on Acupuncture Points an Active Ingredient in Emotional Freedom Techniques (EFT)? A Review and Meta-analysis of Comparative Studies. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(10), 783–793. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000877>
- 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. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000483>
- Darling-Hammond, L., Hyler, M. E., & Gardner, M. (2020). *Effective Teacher Professional Development*. Learning Policy Institute.
- Erford, B. T. (2021). *Transforming the School Counseling Profession* (6th ed.). Pearson.
- Feinstein, D. (2019). Energy Psychology: Efficacy, Speed, Mechanisms. *Psychotherapy*, 56(2), 384–390. <https://doi.org/10.1037/pst0000197>

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet Addiction in Adolescents: Prevalence and Risk Factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.025>
- Lestari, N. (2023). Effectiveness of Emergency Mental Health Promotive Gadget Addiction in Adolescents Using a Mindfulness Attention Awareness Educational Approach. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 50-56. <https://doi.org/10.30994/sjik.v12i1.1023>
- Muhajirin, M., & Rahimsyah, A. (2025). Analisis Profil Ketangguhan Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *Jurnal Konseling Pendidikan Indonesia*, 9 (1), 97-102.
- Przepiorka, A. M., Blachnio, A., & Díaz-Morales, J. F. (2021). Problematic Facebook Use and Mental Health among Adolescents: The Mediating Role of Sleep Problems. *Psychiatry Research*, 296, 113692. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113692>
- Stapleton, P., Sheldon, T., & Porter, B. (2020). *Clinical effectiveness of EFT for food cravings and weight management: A randomized controlled trial. Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 12(1), 19–28.
- Sugara, G. S., Rahimsyah, A. P., & Muhajirin, M. (2024a). Pelatihan Mental Sehat Untuk Pengembangan Resiliensi Guru. *Kreativasi: Journal of Community Empowerment*, 3(1), 77-88. <https://doi.org/10.33369/kreativasi.v3i1.34385>
- Sugara, G. S., Nurfadila, N. A., Arumsari, C., Rahimsyah, A. P., & Muhajirin, M. (2024b). Treatment of Cognitive Behavior Therapy for the Locus of Control with Internet Gaming Addiction Problem. *Japanese Psychological Research*. <https://doi.org/10.1111/jpr.12566>
- Sugara, G. S., & Fadhilah, R. (2024). Treatment for Social Media Addiction with Hypnotic-Oriented Counseling. *Discover Psychology*, 4(1), Article 13. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00125-6>
- Trixa, J., & Kaspar, K. (2024). Information literacy in the digital age: information sources, evaluation strategies, and perceived teaching competences of pre-service teachers. *Frontiers in Psychology*, 15, 1336436. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1336436>