

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tachnique*) dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada subjek yang mengalami kecemasan ketika tampil berbicara di depan umum. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain eksperimen dengan jenis *one group pretest - posttest design*. Instrumen penelitian menggunakan skala kecemasan berbicara di depan umum adaptasi dari Wahyuni (2015).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tachnique*) mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.043 lebih kecil dari 0.05 ($0.043 < 0.05$) artinya hipotesis SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tachnique*) mempengaruhi dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum diterima.

umum diterima.

Kata Kunci: Kecemasan berbicara di depan umum, SEFT, Pengaruh