

**PENERAPAN TERAPI SENI MEWARNAI DALAM
MANAJEMEN STRES NON-FARMAKOLOGIS PADA
SANTRIWATI PONDOK PESANTREN AL-IKHLAS
UNGARAN**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir
Berbasis *Project*



Oleh:

ALFIYAH RAHMADINI 22020121140231

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JUNI 2025**

**PENERAPAN TERAPI SENI MEWARNAI DALAM
MANAJEMEN STRES NON-FARMAKOLOGIS PADA
SANTRIWATI PONDOK PESANTREN AL-IKHLAS
UNGARAN**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir
Berbasis *Project*



Oleh:

ALFIYAH RAHMADINI 22020121140231

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JUNI 2025**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Alfiyah Rahmadini
NIM : 22020121140231
Fakultas/Departemen : Fakultas Kedokteran Departemen Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Penerapan Terapi Seni Mewarnai dalam Manajemen Stres Non-Farmakologis pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 5 Juni 2025
Yang Menyatakan



Alfiyah Rahmadini
NIM.22020121140231

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Alfiyah Rahmadini
Tempat/ Tanggal Lahir : Palembang, 27 Oktober 2004
Alamat Rumah : Jl. Lebak Murni RT021/RW009, Sako, Sako,
Sumatera Selatan
No.Telp : 081368633699
Email : alfiyahrahmadini@icloud.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Penerapan Terapi Seni Mewarnai dalam Manajemen Stres Non-Farmakologis pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 19% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 5 Juni 2025

Yang Menyatakan,



Alfiyah Rahmadini

NIM. 22020121140231

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul:

**PENERAPAN TERAPI SENI MEWARNAI DALAM MANAJEMEN STRES
NON-FARMAKOLOGIS PADA SANTRIWATI PONDOK PESANTREN
AL-IKHLAS UNGARAN**

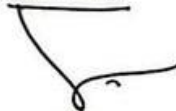
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Alfiyah Rahmadini

NIM: 22020121140231

Telah disetujui sebagai **laporan project** dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk di review

Pembimbing,

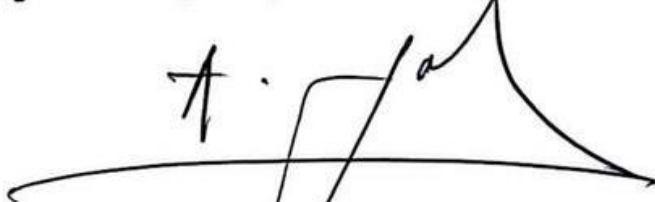


Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes

NIP : 197701262001122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep

NIP. 197208211909031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan *Project* yang berjudul:

**PENERAPAN TERAPI SENI MEWARNAI DALAM MANAJEMEN STRES
NON-FARMAKOLOGIS PADA SANTRI WATI PONDOK PESANTREN
AL-IKHLAS UNGARAN**

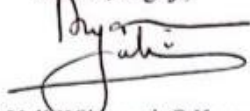
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Alfiyah Rahmadini

NIM : 22020121140231

Telah diuji pada 05 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
Mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep
NIP. 197607162002122002

Anggota Penguji,



Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes
NIP. 196303071989031002

Pembimbing,



Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes.
NIP. 197701262001122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., Sp.Kep.Mat., M.Kep.
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT sang maha pencipta, atas segala curahan rahmat dan dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan laporan *project* yang berjudul “Penerapan Terapi Seni Mewarnai dalam Manajemen Stres Non-Farmakologis pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran” dapat disusun dengan baik dan tepat waktu.

Adapun tujuan dari penyusunan laporan ini adalah sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Laporan ini disusun untuk memenuhi tugas mata kuliah Tugas Akhir Berbasis *Project*, yang dilaksanakan secara kolaboratif bersama dua rekan melalui kegiatan edukasi dan pelatihan. Fokus dalam laporan ini adalah penerapan terapi seni mewarnai sebagai salah satu metode manajemen stres non-farmakologis.

Penulis berharap laporan *project* ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, pengembangan ilmu keperawatan, dan masyarakat. Penulis menyadari bahwa laporan *project* ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ini.

Semarang, 5 Juni 2025



Alfiyah Rahmadini

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas segala dukungan serta do'a dari orang tercinta, akhirnya tugas akhir berbasis *project* ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu, oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur serta terima kasih, peneliti mempersembahkan tugas akhir berbasis *project* ini kepada:

1. Allah Subhanahuwata'ala, yang selalu memberikan kemudahan penulis dalam menyelesaikan laporan *project* ini.
2. Ibu Sarah Ulliya, S.Kp.,M.Kes. selaku pembimbing yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
3. Ayahanda Eduar, terima kasih atas kerja keras dan ketulusanmu yang tak pernah lelah, hingga saya dapat menempuh dan menyelesaikan studi ini serta meraih gelar sarjana. Meskipun beliau tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, semangat dan pengorbananmu justru menjadi sumber inspirasi terbesar bagi saya.
4. Almarhumah Ibunda Rosmalina, terima kasih atas kasih sayang dan doa yang pernah Ibu berikan. Meski Ibu telah tiada, kenangan dan cinta Ibu tetap menjadi kekuatan bagi saya dalam menjalani hidup.
5. Ibunda Martinawati, terima kasih atas doa yang tak pernah putus dan dukungan penuh cinta yang selalu menyertai. Kehadiranmu memberi rasa tenang dan keyakinan dalam menjalani perjalanan ini.
6. Saudara kandung saya, Agung Tapura, Adi Guna, dan Gusti Pinang Sari, terima kasih atas semangat dan dukungan yang tak pernah putus. Terima kasih telah menyemangati saya di saat lelah, selalu hadir ketika dibutuhkan, dan tak henti memberikan kekuatan serta keyakinan bahwa saya bisa melalui semuanya.
7. Teman-teman saya Gita, Ratilis, Sabil, Putri, Frannie, Clarita, Vania dan Valent yang selalu hadir di setiap langkah perjalanan ini. Terima kasih atas

kebersamaan, motivasi, dan semangat luar biasa yang kalian berikan, yang menjadi salah satu sumber kekuatan terbesar saya.

8. Terima kasih kepada pemilik NIM 062140112130 yang telah menemani dan terus menyemangati saya selama proses ini.
9. Teman-teman saya di Palembang Jenny, Teno, Muti, Azza dan Uti meskipun jarak memisahkan, namun doa dan dukungan kalian begitu terasa dan berarti dalam proses ini.
10. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada diri saya sendiri, yang telah berjuang tanpa henti melewati berbagai rintangan dalam proses ini. Terima kasih karena tetap bertahan di saat semangat mulai meredup, tetap melangkah ketika jalan terasa berat, dan terus percaya meski sering diliputi keraguan. Perjalanan ini tidak mudah, namun saya bersyukur telah memilih untuk tidak menyerah. Proses ini telah membentuk saya menjadi pribadi yang lebih kuat, lebih sabar, dan lebih memahami arti dari sebuah perjuangan.
11. Semua pihak yang telah membantu tetapi tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	9
1.3.1 Tujuan Umum	9
1.3.2 Tujuan Khusus.....	10
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	10
1.4.1 Bagi Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran.....	10
1.4.2 Bagi Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Konsep Stres	12
2.1.1 Definisi Stres.....	12
2.1.2 Jenis – Jenis Stres.....	13
2.1.3 Tingkatan Stres.....	14
2.1.4 Sumber Stres	14
2.1.5 Faktor-Faktor Penyebab Stres	16
2.1.6 Gejala – Gejala Stres	19
2.2 Manajemen Stres.....	20
2.3 Intervensi Farmakologis.....	22

2.4	Intervensi Non-Farmakologis	22
2.5	Konsep Terapi Seni	24
2.5.1	Definisi Terapi Seni.....	24
2.5.2	Tujuan Terapi Seni	25
2.5.3	Manfaat Terapi Seni	25
2.5.4	Jenis Terapi Seni.....	27
2.5.5	Terapi Seni Dengan Mewarnai.....	29
2.6	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	30
BAB III METODE PELAKSANAAN.....		31
3.1	Jenis dan Rancangan Project.....	31
3.1.2	Rancangan Kegiatan.....	31
3.2	Sasaran Kegiatan.....	32
3.3	Tempat dan Waktu Pelaksanaan	32
3.4	Sarana Prasarana	33
3.5	Prosedur Kegiatan	35
3.5.1	Persiapan Kegiatan.....	35
3.5.2	Jenis Kegiatan	37
3.5.3	Pelaksanaan Kegiatan.....	37
3.5.4	Monitoring dan Evaluasi	38
3.6	Jadwal Kegiatan	39
BAB IV		40
HASIL KEGIATAN		40
4.1	Hasil Pengkajian.....	40
4.2	Analisis Situasi dan Permasalahan.....	44
4.3	Perencanaan.....	45
4.4	Pelaksanaan	46
4.4.1	Survei Kunjungan Lapangan.....	46
4.4.2	Pelaksanaan Kegiatan.....	52
4.4.3	Kegiatan Monitoring	56
4.4.4	Evaluasi Kegiatan.....	56
4.5	Evaluasi <i>Project</i>	58
BAB V.....		60

PEMBAHASAN	60
5.1 Deskripsi Karakteristik Santriwati Usia dan Pendidikan.....	60
5.2 Perubahan Tingkat Stres Santriwati Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Seni Mewarnai.....	63
5.3 Dukungan dan Hambatan.....	65
BAB VI	67
KESIMPULAN DAN SARAN	67
6.1 Kesimpulan	67
6.2 Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	xvi

DAFTAR TABEL

Nomor	Daftar Tabel	Halaman
3.1	Jadwal Kegiatan	39
3.2	Indikator Output	39
4.1	Karakteristik Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran	40
4.2	Analisis Situasi dan Permasalahan	44
4.3	Distribusi frekuensi santriwati berdasarkan tingkat stres Pre-test dan Post-test pada bulan April 2025 ($n = 38$)	57

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Daftar Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	30

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Daftar Lampiran	Halaman
1	Surat Pernyataan Kesediaan Kerjasama Mitra	xvi
2	Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i>	xvii
3	Instrumen Pengkajian	xviii
4	Hasil Uji SPSS	xxi
5	Lembar Konsultasi	xxiii
6	Logbook Bimbingan Tugas Akhir	xxviii
7	Cover Booklet	xxxv
8	Dokumentasi Pelaksanaan <i>Project</i>	xxxvi
9	Bukti Turnitin	xxxviii
10	Daftar Absensi Santriwati	xxxix

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juni, 2025

ABSTRAK

Alfiyah Rahmadini

**PENERAPAN TERAPI SENI MEWARNAI DALAM MANAJEMEN STRES
NON-FARMAKOLOGIS PADA SANTRIWATI PONDOK PESANTREN
AL-IKHLAS UNGARAN**

Xv + 78 Halaman + 4 tabel + 1 gambar + 10 lampiran

Stres pada remaja pondok pesantren merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian, mengingat padatnya aktivitas harian, tuntutan akademik, serta terbatasnya waktu istirahat yang dapat memengaruhi kondisi emosional santriwati. Laporan *project* ini bertujuan untuk mengurangi tingkat stres santriwati melalui penerapan non-farmakologis berupa terapi seni mewarnai sebagai upaya manajemen stres. Metode pelaksanaan meliputi edukasi, demonstrasi, simulasi, monitoring, dan evaluasi menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat stres pada 38 santriwati. Santriwati juga menyatakan bahwa aktivitas mewarnai membantu santriwati merasa lebih rileks dan tenang. Kesimpulan dari *project* ini adalah bahwa terapi seni mewarnai berpotensi menjadi alternatif terapi sederhana dan menyenangkan untuk membantu santriwati mengelola stres secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari di pesantren.

Kata Kunci : Stres, Remaja, Terapi Seni, Santriwati

Daftar Pustaka : 83 (2017-2024)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
Juni, 2025

ABSTRACT

Alfiyah Rahmadini

***APPLICATION OF COLORING ART THERAPY IN NON-PHARMACOLOGICAL
STRESS MANAGEMENT IN FEMALE STUDENTS OF PONDOK PESANTREN AL-
IKHLAS UNGARAN***

Xvi + 78 pages + 4 Tables + 1 Pictures + 10 Attachments

Stress in adolescent boarding school students is a problem that needs attention, considering the busy daily activities, academic demands, and limited rest time that can affect the emotional condition of santriwati. This project report aims to reduce the stress level of female students through the application of non-pharmacological coloring art therapy as a stress management effort. The implementation method includes education, demonstration, simulation, monitoring, and evaluation using the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire before and after the intervention. The results showed a decrease in stress levels in 38 female students. The students also stated that coloring activities helped them feel more relaxed and calm. The conclusion of this project is that coloring art therapy has the potential to be a simple and fun alternative therapy to help santriwati manage stress independently in daily life in pesantren.

Keywords : Stress, Adolescents, Art Therapy, Santriwati

Bibliography : 83 (2017-2024)