

**PENERAPAN SEFT 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
DANIA MULYA AYU NURJANAH
NIM 22020121130060

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

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dania Mulya Ayu Nurjanah

NIM : 22020121130060

Fakultas/Departemen : Fakultas Kedokteran/Departemen Ilmu Keperawatan

Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*

Judul : Penerapan SEFT Dalam Manajemen Stres Non-Farmakologis Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran.

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas *royalty* 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 izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak kepada 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,



Dania Mulya Ayu Nurjanah
NIM. 22020121130060

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Dania Mulya Ayu Nurjanah
Tempat/ Tanggal Lahir : Sukoharjo, 06 Juni 2003
Alamat Rumah : Pangin, RT 01/07 Kelurahan Joho, Kecamatan
Sukoharjo, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah,
57513.
No.Telp : 088806137921
Email : daniamulya060603@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Penerapan SEFT Dalam Manajemen Stres Non-Farmakologis Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 17% 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,



Dania Mulya Ayu Nurjanah

NIM. 22020121130060

LEMBAR PERSETUJUAN

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

**PENERAPAN SEFT DALAM MANAJEMEN STRES
NON-FARMAKOLOGIS PADA SANTRIWATI PONDOK PESANTREN
AL-IKHLAS UNGARAN**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Dania Mulya Ayu Nurjanah
NIM: 22020121130060

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

Pembimbing,

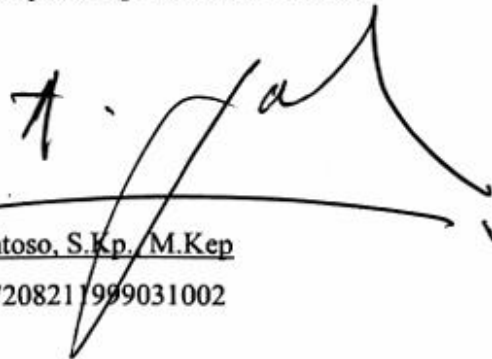


Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes

NIP : 197701262001122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

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

**PENERAPAN SEFT DALAM MANAJEMEN STRES
NON-FARMAKOLOGIS PADA SANTRIWATI PONDOK PESANTREN
AL-IKHLAS UNGARAN**

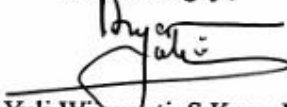
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Dania Mulya Ayu Nurjanah

NIM : 22020121130060

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

Ketua Penguji,



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

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan *project* tugas akhir dengan judul “Penerapan SEFT Dalam Manajemen Stres Non-Farmakologis Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran” dengan baik dan tepat waktu.

Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas mata kuliah Tugas Akhir Berbasis *Project*. Kegiatan *project* ini dilaksanakan secara kolaboratif bersama dua rekan mahasiswa lainnya melalui kegiatan edukasi dan pelatihan relaksasi otot progresif, SEFT, dan terapi seni mewarnai. Adapun laporan ini secara khusus membahas mengenai penerapan SEFT sebagai salah satu metode manajemen stres pada santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran.

Project ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca khususnya dalam pengembangan ilmu keperawatan dan penerapannya dalam upaya manajemen stres. Penulis menyadari bahwa laporan ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan serta saran yang membangun dari berbagai pihak untuk penyempurnaan laporan ini di masa mendatang.

Semarang, 5 Juni 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat, dan karunia-Nya yang telah menganugerahkan ilmu, pengalaman, kekuatan, kesabaran, serta kesempatan kepada penulis sehingga laporan *project* ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa laporan ini disusun tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
2. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep., selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama masa studi.
3. Ibu Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep., selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran yang membangun dalam penyusunan laporan ini.
4. Bapak Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes., selaku dosen penguji 2 yang juga telah memberikan masukan, kritik, dan saran yang membangun dalam penyusunan laporan ini.
5. Ibu Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan sepenuh hati, memberikan arahan, saran, serta solusi terbaik sehingga laporan ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
6. Para dosen dan staf administrasi Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan masukan dan bantuan dalam berbagai keperluan administratif selama proses penyusunan laporan ini.
7. Kepada keluarga saya tercinta, Bapak, Ibu, Kakak, dan Adik yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta motivasi semangat yang tak pernah putus dalam setiap langkah penulis.

8. Sahabat terbaik saya, Ayu dan Athiya, serta rekan-rekan satu bimbingan, Yumna dan Alfiyah, yang senantiasa hadir dalam setiap suka dan duka, menjadi tempat berbagi keluh kesah, memberikan dukungan dan semangat tanpa henti, serta turut membantu saya dalam menghadapi berbagai tantangan hingga laporan ini bisa diselesaikan dengan baik.
9. Teman-teman kelas A21.1 yang telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan saya, berbagi semangat, tawa, dan kerja sama yang luar biasa selama proses belajar hingga sampai di titik ini. Kehadiran kalian memberikan warna dan makna yang tak ternilai sepanjang perjalanan hidup saya.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna dan banyak kekurangan yang perlu diperbaiki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan laporan ini di masa yang akan datang. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Semarang, 5 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	7
1.4.1 Bagi Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran.....	7
1.4.2 Bagi Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Stres	9
2.2.1 Definisi Stres.....	9
2.2.2 Tingkatan Stres.....	9
2.2.3 Faktor-Faktor Penyebab Stres	11
2.2.4 Gejala – Gejala Stres	14
2.2 Manajemen Stres	16
2.2.1 Intervensi Farmakologis.....	17
2.2.2 Intervensi Non-Farmakologis	18
2.3 Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	30

BAB III METODE PELAKSANAAN	31
3.1 Jenis dan Rancangan Project.....	31
3.1.1 Jenis Kegiatan	31
3.1.2 Rancangan Kegiatan.....	31
3.2 Sasaran Kegiatan.....	33
3.3 Tempat dan Waktu Pelaksanaan	33
3.4 Sarana Prasarana	33
3.5 Prosedur Kegiatan	35
3.6 Jadwal Kegiatan	40
3.7 Indikator Ouput	40
BAB IV	41
HASIL KEGIATAN	41
4.1 Hasil Pengkajian.....	41
4.2 Analisis Situasi dan Permasalahan.....	45
4.3 Perencanaan.....	47
4.4 Pelaksanaan	49
4.5 Evaluasi Pelaksanaan Proyek.....	67
BAB V.....	69
PEMBAHASAN	69
5.1 Gambaran Karakteristik Santriwati Berdasarkan Usia dan Status Pendidikan	69
5.2 Gambaran Tingkat Stres Santriwati Sebelum Diberikan SEFT	70
5.3 Gambaran Tingkat Stres Santriwati Setelah Diberikan SEFT	73
BAB VI	80
KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
6.1 Kesimpulan	80
6.2 Saran.....	81
6.2.1 Bagi Pondok Pesantren	81
6.2.2 Bagi Santriwati.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	xvi

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Jadwal Kegiatan	40
3.2	Indikator Output	40
4.1	Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Usia dan Status Pendidikan	42
4.2	Analisis Situasi dan Permasalahan Distribusi Frekuensi Santriwati berdasarkan	46
4.3	Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi SEFT April 2025	66

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul 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	Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10)s	xviii
4	Hasil Distribusi Frekuensi Karakteristik Santriwati	xx
5	Hasil Kuesioner PSS-10 Pre Test dan Post-Test	xxi
6	Luaran <i>Project</i>	xxii
7	Bukti Turnitin	xxiii
8	Lembar Konsultasi	xxiv
9	Logbook Bimbingan Tugas Akhir	xxvi
10	Dokumentasi Kegiatan	xxxi
11	Daftar Hadir Peserta <i>Project</i>	xxxiii

ABSTRAK

Dania Mulya Ayu Nurjanah

PENERAPAN SEFT DALAM MANAJEMEN STRES NON-FARMAKOLOGIS PADA SANTRIWATI PONDOK PESANTREN AL-IKHLAS UNGARAN

xiv + 88 Halaman + 5 Tabel + 1 Gambar + 11 Lampiran

Stres merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami remaja, termasuk santriwati yang menempuh pendidikan di pondok pesantren. Padatnya aktivitas seperti setoran hafalan, piket harian, madrasah, dan tugas akademik menjadi faktor pemicu stres. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati mengalami stres dengan berbagai gejala fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Namun, pondok belum menyediakan program atau pelatihan khusus dalam menangani stres. Proyek ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan SEFT untuk menurunkan tingkat stres santriwati serta mengidentifikasi tingkat stres santriwati sebelum dan setelah penerapan SEFT. Proyek dilaksanakan pada April-Mei 2025 dengan melibatkan 38 santriwati. Metode pelaksanaan meliputi edukasi, demonstrasi, simulasi, monitoring, dan evaluasi menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan bahwa SEFT turut berperan dalam menurunkan tingkat stres santriwati. Santriwati mengungkapkan bahwa teknik SEFT membantu merasa lebih tenang, mendekatkan diri kepada Tuhan, dan mengendalikan emosi negatif. Oleh karena itu, SEFT dapat digunakan sebagai metode alternatif non-farmakologis dalam membantu santriwati mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental.

Kata Kunci : Stres, Remaja, Santriwati, SEFT
Daftar Pustaka: 97 (1984-2025)

ABSTRACT

Dania Mulya Ayu Nurjanah

THE APPLICATION OF SEFT IN NON-PHARMACOLOGICAL STRESS MANAGEMENT AMONG FEMALE BOARDING SCHOOL STUDENTS AT AL-IKHLAS UNGARAN BOARDING SCHOOL

xv + 88 Pages + 5 Tables + 1 Pictures + 11 Attachments

Stress is one of the most common mental health issues among adolescents, including female students enrolled in Islamic boarding schools. The intense schedule of activities such as memorization recitations, daily duty shifts, madrasah classes, and academic assignments are significant stress triggers. Preliminary study results indicate that the majority of female students experience stress with various physical, emotional, behavioral, and cognitive symptoms. However, the boarding school has not yet provided specialized programs or training to address stress. This project aims to provide education and training in SEFT to reduce stress levels among female students and to identify stress levels before and after the implementation of SEFT. The project was conducted from April to May 2025, involving 38 female students. The implementation methods included education, demonstrations, simulations, monitoring, and evaluation using the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire before and after the intervention. The results indicate that SEFT plays a role in reducing stress levels among female students. The students reported that SEFT techniques helped them feel calmer, connect more deeply with God, and manage negative emotions. Therefore, SEFT can be used as an alternative non-pharmacological method to help female students manage stress and improve mental health. Translated with DeepL.com (free version)

Keywords: Stress, Adolescent, Female Students, SEFT

References: 97 (1984-2025)