

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(*SEFT*) TERHADAP STRES AKADEMIK SANTRI
DI PONDOK PESANTREN TAHFIDZ NURUL QURAN**



SKRIPSI

Oleh :

WIWIN MARLENIA

04021281924053

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (JUNI, 2023)**

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(*SEFT*) TERHADAP STRES AKADEMIK SANTRI
DI PONDOK PESANTREN TAHFIDZ NURUL QURAN**



Skripsi

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)**

Oleh :

WIWIN MARLENIA

04021281924053

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (JUNI, 2023)**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wiwin Marlenia

NIM : 04021281924053

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarism sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarism, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Juni 2023



10000
REPUBLIK INDONESIA
METERAI
TEMPEL
46387AKX524948464
Wiwin Marlenia

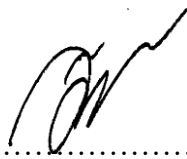
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : WIWIN MARLENIA
NIM : 04021281924053
**JUDUL : PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)* TERHADAP STRES
AKADEMIK SANTRI DI PONDOK PESANTREN
TAHFIDZ NURUL QURAN**

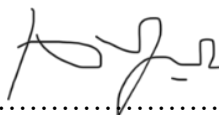
PEMBIMBING I

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 1671060707880004


(.....)

PEMBIMBING II

Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198306082008122002


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : WIWIN MARLENIA
NIM : 04021281924053
**JUDUL : PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL
 FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP STRES
 AKADEMIK SANTRI DI PONDOK PESANTREN
 TAHFIDZ NURUL QURAN**

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 13 Juni 2023 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana keperawatan

Indralaya, Juni 2023

PEMBIMBING I

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 1671060707880004

(.....)

PEMBIMBING II

Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198306082008122002

(.....)

PENGUJI I

Karolin Adhisty, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198807082020122008

(.....)

PENGUJI II

Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198901272018032001

(.....)



Mengetahui,
 Koor. Program Studi Keperawatan

Eka Yulia Fitri, S.Kep., Ns., M.Kep
 NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2023

Wiwin Marlenia

**Pengaruh *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap
Stres Akademik Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Nurul Quran**

xvi + 70 hal + 13 tabel + 2 skema + 12 lampiran

ABSTRAK

Adanya perubahan lingkungan serta usia santri yang sedang mengalami peralihan, santri cenderung mudah mengalami stres akademik. Jika tidak ditangani dengan baik, stres dapat berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh dan mempengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah terapi untuk menurunkan stres akademik santri. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap stres akademik santri di Pondok Pesantren Tahfidz Nurul Quran. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimental* dengan pendekatan *non-equivalent control group design*. Jumlah sampel sebanyak 36 responden yang terdiri dari 18 kelompok intervensi dan 18 kelompok kontrol dengan teknik *cluster sampling*. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Tahfidz Nurul Quran yang berlokasi di Kecamatan Kertapati Palembang. Instrumen pengukuran stres akademik menggunakan kuesioner ESSA adaptasi Bahasa Indonesia. Analisis data yang digunakan ialah uji t-berpasangan dan uji t-tidak berpasangan. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan stres akademik kelompok intervensi pada *pre-test* dan *post-test* ($p\ value = 0.362$). Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan signifikan stres akademik pada *pre-test* dan *post-test* ($p\ value = 0.059$), sedangkan untuk *post-test* pada kelompok intervensi dan *post-test* pada kelompok kontrol juga tidak terdapat perbedaan yang signifikan ($p\ value = 0.810$). Meskipun tidak terdapat perbedaan signifikan, berdasarkan hasil dari nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi terdapat penurunan pada mayoritas aspek stres akademik. Penyebab tidak efektifnya terapi SEFT adalah terdapat pengabaian pada hal penting yaitu khusyuk.

Kata Kunci : Pondok Pesantren, Santri, *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) , Stres Akademik

Daftar Pustaka : 36 (2009-2022)

SRIWIJAYA UNIVERSITY
MEDICAL FACULTY
NURSING STUDY PROGRAM

Undergraduate Thesis, June 2023

Wiwin Marlenia

The Effect Of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy on Academic Stress Levels of Students at Tahfidz Nurul Quran Islamic Boarding School

xvi+ 70 pages + 12 table + 2 schemas + 12 appendices

ABSTRACT

Due to changes in the environment and the age of students who are undergoing transition, students tend to experience academic stress easily. If not handled properly, stress can have an impact on decreasing body resistance and affecting mental health. Therefore, a therapy is needed to reduce the academic stress of students. The purpose of this study was to determine the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on the academic stress of students at Tahfidz Nurul Quran Islamic Boarding School. The research design used was a quasy experimental approach with a non-equivalent control group design. The number of samples was 36 respondents consisting of 18 intervention groups and 18 control groups using cluster sampling technique. The research was conducted at the Tahfidz Nurul Quran Islamic Boarding School which is located in Kertapati District, Palembang. The instrument for measuring academic stress uses the Indonesian adaptation of the ESSA questionnaire. Data analysis used was paired t-test and unpaired t-test. The results of this study showed that there was no significant difference in the academic stress of the intervention group on the pre-test and post-test (p value = 0.362). In the control group there was no significant difference in academic stress in the pre-test and post-test (p value = 0.059), whereas for the post-test in the intervention group and post-test in the control group there was also no significant difference (p value = 0.810). Although there was no significant difference, based on the results of the pre-test and post-test average scores in the intervention group, there was a decrease in the majority of aspects of academic stress. The reason for the ineffectiveness of SEFT therapy is that there is neglect of an important matter, namely solemnity.

Keywords : *Islamic Boarding School, Student, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) , Academic stress*

Bibliography : *36 (2009-2022)*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat dan pertolongan-Nya. Sungguh tidaklah mungkin saya bisa berada di titik ini jika bukan karena pertolongan-Nya. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada baginda rasul dan Nabi Muhammad SAW.

Kepada kedua orang tua saya yang amat saya sayangi, mama dan papa, berkat doa kalian yang tidak henti-hentinya mendoakan saya di setiap perjalanan yang dilewati serta dukungan yang kalian berikan hingga saya berada di titik ini. Kepada saudara saya Yuk Fika dan Yuk Thessa yang senantiasa mendukung kegiatan saya.

Kepada pembimbing saya, Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.kep dan ibu Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep, terima kasih karena sudah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mendukung saya selama proses penegerjaan skripsi ini. Juga kepada semua dosen pengajar di PSIK FK UNSRI, terima kasih atas segala ilmu yang telah diberikan serta kepada seluruh staff dan tata usaha yang turun membantu selama proses perkuliahan. Terima kasih atas semua yang berjasa dan turut andil serta mohon maaf apabila terdapat kesalahan yang saya lakukan di setiap prosesnya.

Kepada Kepompong, teman-teman seperjuanganku yang menemani serta membantu melewati berbagai rintangan yang ada. Tidak dapat dibayangkan apa yang bisa saya lakukan untuk melewati semua proses perkuliahan ini jika tidak bersama kalian. Kepada Haris Wijaya, orang yang selalu sabar menjadi samsak dari rasa marah, rasa sedih hingga rasa kecewa yang saya rasakan. Seseorang yang mampu menuntun saya menjadi pribadi yang lebih baik. Kepada sahabat SMA

(Bungul's Squad) yang selalu setia menjadi tempat bercerita dan menyampaikan keluh kesah saya ucapkan terima kasih banyak. Rezeki bukan hanya tentang materi tetapi juga dikelilingi oleh orang-orang seperti kalian adalah rezeki yang tidak ternilai harganya.

Tidak lupa saya ucapkan kepada diri sendiri, terima kasih banyak sudah mampu melewati banyak hal hingga di titik ini. Tidak menyerah dalam menghadapi rasa lelah dan ketidakmampuan. *"No matter how hard your life is, just face it"* adalah sebuah ungkapan yang selalu saya ingat untuk selalu berani dalam menghadapi apapun yang menjadi tanggung jawab.

Terakhir kepada berbagai pihak yang tidak bisa saya ucapkan satu persatu, terima kasih banyak atas dukungan yang diberikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Stres Akademik Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Nurul Quran” sebagai salah satu syarat menyelesaikan program strata 1 di Program Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membimbing, mendukung, dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi, baik secara langsung maupun tidak langsung, diantaranya:

1. Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing 1 yang telah memberikan dukungan, bimbingan dan saran kepada penulis.
2. Dhona Andhini, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing 2 yang telah memberikan dukungan, bimbingan dan saran kepada penulis.
3. Karolin Adhistry, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji 1 yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis.
4. Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji 2 yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis.
5. Mudir Pondok Pesantren Tahfidz Nurul Quran beserta ustadz-ustadz dan staff TU yang telah memberikan bantuan dan izin melakukan penelitian.
6. Seluruh jajaran dosen dan staff administrasi PSIK FK UNSRI.
7. Keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan doa dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan adanya keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki penulis. Namun besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca. Aamiin.

Indralaya, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat praktisi	7
E. Ruang Lingkup Penelitian	8
BAB I	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Pondok Pesantren Error! Bookmark not defined.....	9
1. Definisi Pesantren	9
2. Tujuan dan Sistem Pendidikan Islam di Pesantren	10
3. Tipologi Pondok Pesantren	11

4. Unsur-Unsur Pondok Pesantren.....	11
B. Santri.....	13
1. Pengertian Santri.....	13
2. Tipe Pengelompokan Santri.....	14
3. Faktor santri memilih pondok pesantren.....	14
4. Penyesuaian Santri di Pondok Pesantren.....	15
C. Stres Akademik.....	16
1. Pengertian Stres Akademik.....	16
2. Jenis Stres.....	17
3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	18
4. Tingkat Stres.....	19
5. Tahapan Stres Akademik.....	20
6. Dampak Stres Akademik.....	22
7. Penatalaksanaan Stres.....	23
D. Terapi SEFT.....	24
1. Sejarah Terapi SEFT.....	24
2. Cara Melakukan Terapi SEFT.....	26
3. Kunci Keberhasilan SEFT.....	31
4. Kelebihan Terapi SEFT.....	33
E. Penelitian Terkait.....	35
F. Kerangka Teori.....	37
BAB III.....	38
METODE PENELITIAN.....	38
A. Kerangka Konsep.....	38
B. Desain Penelitian.....	39
C. Hipotesis.....	40
D. Definisi Operasional.....	40
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	41
1. Populasi Penelitian.....	41
2. Sampel penelitian.....	41
F. Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
G. Etika Penelitian.....	43

H. Alat Pengumpul data.....	45
I. Validitas dan Reliabilitas.....	46
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	47
K. Pengolahan Data dan Analisis Data.....	49
1. Pengolahan Data.....	49
2. Analisis Data.....	50
BAB IV.....	53
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Penelitian.....	53
1. Gambaran umum lokasi penelitian.....	53
2. Hasil Analisis Univariat.....	54
3. Hasil Analisis Bivariat.....	56
B. Pembahasan.....	53
1. Perbedaan Stres Akademik <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Kontrol	59
2. Perbedaan stres akademik <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada kelompok Intervensi.....	61
3. Perbedaan Stres Akademik <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi.....	64
C. Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V.....	67
KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Titik Kunci dari The Major Energy Meridians.....	29
Tabel 2. 2 Penelitian Terkait.....	35
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	39
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	40
Tabel 3. 3 Sampel Penelitian.....	42
Tabel 3. 4 Proses Pengumpulan Data.....	49
Tabel 4. 1 Gambaran Stres Akademik Santri Data Pre-test Pada Kelompok Kontrol.....	54
Tabel 4. 2 Gambaran Stres Akademik Santri Data Post-test Pada Kelompok Kontrol.....	54
Tabel 4. 3 Gambaran Stres Akademik Santri Data Pre-test Pada Kelompok Intervensi.....	55
Tabel 4. 4 Gambaran Stres Akademik Santri Data Post-test Pada Kelompok Intervensi.....	55
Tabel 4. 5 Perbedaan Stres Akademik Santri Pre-test dan Post-test Pada Kelompok Kontrol.....	56
Tabel 4. 6 Perbedaan Pre-Test dan Post-Test Stres Akademik Santri Pada Kelompok Intervensi.....	57
Tabel 4. 7 Perbedaan Stres Akademik Santri Post-Test Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi.....	58

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori Penelitian.....	37
Skema 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	73
Lampiran 2.....	75
Lampiran 4.....	77
Lampiran 5.....	80
Lampiran 6.....	80
Lampiran 9.....	81
Lampiran 10.....	84
Lampiran 11.....	88
Lampiran 12.....	91

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Wiwin Marlenia
Tempat Tanggal Lahir: Palembang, 25 Maret 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Ayah : Iwan S
Nama Ibu : Suratun
Alamat : Kertapati, Palembang
Email : marlenia.wiwin@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Tahun 2019 – 2023 : Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
Tahun 2015 – 2018 : SMAN 9 Palembang
Tahun 2012 – 2015 : SMPN 12 Palembang
Tahun 2006 – 2012 : SDN 228 Palembang

C. Riwayat Organisasi

Tahun 2020 – 2021 : Anggota MEDIFKA FK UNSRI

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia mampu berkembang sedemikian rupa secara sistematis melalui proses pendidikan. Pendidikan adalah hak asasi pada setiap manusia dan menjadi pengawal sejati manusia itu sendiri (Munir, 2018). Pendidikan merupakan suatu hal yang menjadi kebutuhan tak terelakkan. Melalui pendidikan, masyarakat dapat mengembangkan potensi diri, pengendalian diri, membangun kepribadian, kecerdasan intelektual, berakhlak baik serta dapat memiliki keterampilan yang diperlukan dalam hidup bermasyarakat kelak (Rini, 2013).

Sistem pendidikan yang ada di dunia terbagi dalam sistem pendidikan yang berbentuk formal dan berbentuk informal. Sistem pendidikan formal diadopsi dari pola pendidikan yang ada di negara-negara barat yang kemudian dibuat dalam bentuk tingkatan yaitu tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas dan universitas menurut teori oleh Samtrakool yang dikutip pada (Mursalim, 2019). Sistem pendidikan yang kedua ialah sistem pendidikan nonformal di mana pendidikan ini dilaksanakan bagi masyarakat yang membutuhkan pendidikan dan difungsikan untuk mengganti, menambah ataupun melengkapi dari pendidikan formal (Mursalim, 2019). Salah satu sistem pendidikan yang termasuk formal dan informal dengan sejarah yang panjang dan unik di Indonesia ialah pondok pesantren (Alfurqon, 2015).

Pondok pesantren adalah sebuah lembaga pengajaran agama Islam yang bertujuan bukan hanya membimbing dan mengajarkan mengenai ilmu

pengetahuan agama Islam saja kepada para santri namun juga mendidik dan membina mental sekaligus membangun kepribadian mereka agar kelak menjadi manusia yang beramal saleh, mandiri, sederhana dan beriman (Alfurqon, 2015). Berdasarkan hasil penelitian dari Masrukin (2019) pondok pesantren menjadi lembaga pendidikan pilihan oleh para orang tua karena beberapa alasan. Alasan pertama karena agama dan ideologi di mana melalui pesantren diharapkan anak akan memiliki basis agama selama hidupnya. Kedua, karena lingkungan pesantren yang dinilai baik sehingga dihindari dari kenakalan remaja. Terakhir, pondok pesantren dipilih karena memiliki berbagai kegiatan positif bagi santri, dan aturan serta pengawasan yang ketat.

Terdapat beberapa perbedaan yang dirasakan oleh para santri saat di pondok pesantren dibandingkan dengan mereka pada saat berada di rumah. Pertama, terdapat peraturan mengikat yang harus ditaati. Berbeda dengan di rumah, di pondok pesantren para santri tidak dapat melakukan apa saja dengan bebas sesuai keinginannya. Kedua, di lingkungan pondok pesantren para santri dididik agar mandiri. Mereka harus mengurus beberapa pekerjaan yang biasanya dilakukan oleh anggota keluarga seperti mencuci pakaian sendiri, membersihkan tempat tidur hingga mencuci gelas ataupun piring setelah makan. Yang terakhir, pondok pesantren memiliki jadwal di setiap harinya yang cukup padat mulai dari pagi bangun tidur hingga malam saat tidur kembali (Pritaningrum & Hendriani, 2013).

Para santri yang berada pada tingkat SMP pada umumnya berada pada rentang usia remaja awal yaitu 12 sampai 15 tahun. Pada masa ini, baik itu laki-laki maupun perempuan mengalami kesulitan dalam mengatasi sebuah masalah

dikarenakan dua alasan. Pertama, pada masa kanak-kanak mereka cenderung dibantu oleh orang tua atau para guru dalam menghadapi masalah kemudian menyebabkan mereka tidak memiliki pengalaman untuk menyelesaikan masalah. Kedua, para remaja merasa telah mandiri dalam menghadapi masalah sehingga menolak bantuan dari orang tua atau guru-guru (Fatmawaty, 2017). Akibat adanya perbedaan di rumah dan di pondok pesantren serta adanya masa remaja yang mengalami peralihan, santri cenderung mudah mengalami stres akademik.

Sejalan dengan penelitian oleh Siti Roihanah yang dilakukan di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban menunjukkan bahwa dari 40 responden, didapati santri mengalami gangguan stres dengan kategori sangat berat sebanyak 6 (15,0%) responden, gangguan stres dengan kategori stres berat sebanyak 11 (27,5%) responden, gangguan stres sedang sebanyak 8 (20,0%) responden, gangguan stres ringan sebanyak 10 (25,0%) dan tingkat stres normal sebanyak 5 (12,5%). Santri mengalami gangguan stres sebesar 87,5% mulai dari tingkat ringan hingga sangat berat dengan mayoritas terbanyak mengalami gangguan stres di tingkat berat (Roihanah & Arsy, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di pondok pesantren Tahfidz Nurul Qur'an, keseluruhan santri tingkat SMP yang diberikan kuisioner PSS-10 mengalami stres dengan tingkatan yaitu stres berat dan stres cukup berat. Dari 10 santri yang mengerjakan kuisioner, 3 santri mengalami stres berat dan 7 santri mengalami stres cukup berat. Tingkat stres santri tingkat SMP di Pondok Pesantren Tahfidz Nurul Qur'an didominasi dengan tingkat stres cukup berat. Hasil wawancara pada santri mengenai faktor penyebab stres diperoleh data sebagai berikut:

“Banyak hapalan kak, aku kan orangnya susah buat ngapal, jadi kalo nyetor hapalan suka gak lancar”

“Karena jadwal disini cukup padat, jadi rasanya istirahatnya kurang banyak kak”.

Akibat dari stres akademik yang dialami oleh santri dalam jangka waktu yang cukup lama dapat berdampak pada beberapa hal seperti menurunnya daya tahan tubuh dan mempengaruhi kesehatan mental (Aryani, 2016). Contoh dari menurunnya daya tahan tubuh yang timbul akibat dari stres akademik adalah sakit perut yang dialami saat menjelang ujian. Stres berkepanjangan yang dirasakan bila tidak ditemukan solusinya dapat menjadi pemicu dari penyakit-penyakit kardiovaskular seperti kolesterol dan darah tinggi di kemudian hari. Selain itu, stres akademik juga dapat berakibat pada kelelahan pada mental, patah semangat, permasalahan perilaku dan psikologis seperti depresi, kecemasan dan masalah psikosomatik. Dibutuhkan keterampilan tambahan agar dapat terhindar dari masalah fisik dan psikologis akibat stres.

Sebuah keterampilan yang mampu memecahkan beragam masalah psikologis pada usia SMP yaitu remaja dimana berkembang ke usia lebih matang ialah Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Terapi SEFT dinilai mampu untuk membebaskan diri dari gangguan emosi. SEFT pada awalnya diperkenalkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin yang melakukan kombinasi antara energi keagamaan (spiritualitas), energi psikologi, serta akupunktur yang digabungkan sebanyak lima belas terapi. Setelah di praktekkan pada ratusan ribu orang di seluruh dunia, hasilnya tidak ditemukan sama sekali dampak negatif

dari terapi ini dan terbukti bisa menyelesaikan beragam permasalahan pada fisik serta emosi dengan cepat (Nurjanah, 2019).

Terapi SEFT dinilai unik dan menarik dibandingkan dengan terapi terapi lain karena beberapa keunggulan yaitu efektif, mudah, cepat, murah, permanen, tidak ada efek samping, universal, memberdayakan, ilmiah, kompatibel dan komprehensif. SEFT dinilai efektif karena memiliki tingkat efektivitas sekitar 80%-95% untuk yang memiliki pengalaman serta 50% untuk yang masih belajar. SEFT juga mudah dilakukan karena tidak memerlukan kualifikasi khusus dalam pengerjaannya. Waktu yang diperlukan dalam melakukan terapi SEFT hanya berkisar 5-50 menit. Terapi SEFT dilakukan dengan tidak mengeluarkan biaya. Efektivitas yang dirasakan pun bersifat permanen. Jika dilakukan dengan cara yang tepat, terapi SEFT tidak menyebabkan efek samping ataupun rasa sakit yang berarti. Doa yang digunakan pada terapi SEFT juga bersifat universal, apa pun keyakinan dapat digunakan. Kemudian dalam pelaksanaan terapi ini, tidak diperlukan SEFTer lain karna dapat dikerjakan secara mandiri untuk segala masalah. Walaupun terlihat ajaib, terapi SEFT tidak berhubungan dengan hal-hal supranatural karena memiliki banyak penelitian ilmiah yang telah dilakukan. Selain itu, SEFT juga dapat di gabungkan dengan terapi lain yang dikuasai. Terakhir, terapi SEFT dapat diterapkan untuk hampir setiap masalah, bukan masalah tertentu saja (Zainuddin, 2012).

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 mengenai pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat stres akademik Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau oleh Yosnini, didapatkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres akademik yang dibuktikan dengan skor stres akademik pada kelompok

intervensi menurun dari nilai 131 menjadi 90,1 dan ditandai dengan hasil signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$) (Yosnini, 2022). Pada penelitian ini terapi SEFT mampu menekan energi negative seperti ketakutan, kecemasan, kemarahan dan perasaan tak berdaya.

Dari pemaparan di atas peneliti tertarik mengetahui apakah adanya pengaruh terapi SEFT terhadap stres santri di pondok pesantren. Judul penelitian yang peneliti ajukan adalah pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap stres akademik santri di Pondok Pesantren Tahfidz Nurul Qur'an.

B. Rumusan Masalah

Perubahan suasana yang dialami dari rumah ke pondok pesantren serta permasalahan yang dialami santri yang sedang berada di fase remaja dapat menyebabkan stres akademik. Apabila tidak ditangani dengan baik, stres dapat menurunkan daya tahan tubuh dan mempengaruhi kesehatan mental. Terapi SEFT adalah terapi yang dinilai mampu dalam membebaskan diri dari gangguan emosi. Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh terapi SEFT terhadap stres akademik santri di Pondok pesantren Tahfidz Nurul Qur'an.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap stres akademik santri di pondok pesantren Tahfidz Nurul Qur'an.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a) Untuk mengetahui stres akademik santri *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol
- b) Untuk mengetahui stres akademik santri *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi.
- c) Untuk mengetahui perbedaan stres akademik santri *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol.
- d) Untuk mengetahui perbedaan stres akademik santri *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi.
- e) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh stres akademik *post-test* pada kelompok kontrol dan *post-test* pada kelompok intervensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam pengembangan ilmu keperawatan dan menjadi masukan dalam ilmu keperawatan mengenai terapi SEFT dalam penurunan stres akademik.

2. Manfaat praktisi

- a) Bagi PSIK FK UNSRI

Diharapkan skripsi ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa yang sedang menjalani profesi sebagai salah satu terapi bagi keperawatan jiwa.

b) Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan para santri dapat menerapkan terapi SEFT dalam upaya menurunkan stres akademik.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif pada keperawatan jiwa yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap stres akademik santri di pondok pesantren. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Tahfidz Nurul Qur'an, kecamatan Kertapati. Waktu pelaksanaan penelitian selama 3 hari mulai dari 14 Maret 2023 sampai 16 maret 2023. Pada penelitian ini kuesioner *Educational Stress Scale For Adolescents* (ESSA) dijadikan sebagai alat ukur stres akademik santri. Populasi pada penelitian ini adalah 112 dan sampel yang diambil menggunakan teknik *cluster sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Analisis data dilakukan menggunakan uji T-berpasangan dan uji T-tidak berpasangan setelah data didapatkan berdistribusi dengan normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 228–245.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., & Tania, P. O. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Alfurqon. (2015). Konsep Pendidikan Islam Pondok Pesantren dan Upaya Pembenaannya. *UNP Press Padang*, 3, 74.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar" Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling"*. Edukasi Mitra Grafika.
- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pasca Bencana pada Warga Pasca Erupsi Merapi Tahun 2010. *URECOL*, 397–400.
- Dahlan, M. S. (2011). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Penerbit Salemba.
- Daniar Paramita, R. W., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Edisi 3*. Widya Gama Press.
- Dian, S. N., Siti, C., & Arifa, N. (2021). *Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Melepaskan Emosi Negatif pada Remaja*. 8(5), 55.
- Donsu, J. D. T. (2016). *Metodologi penelitian keperawatan*.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2).
- Fauziah, N. M. (2021). *Hubungan Religiusitas Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan*. Universitas Medan Area.
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2).
- Hanafie Das, W., & Halik, A. (2020). *Pendidikan Islam di Pondok Pesantren: Problematika dan Solusinya*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Masrukin, A. M. (2019). Motif Orang Tua Santri di Pondok Pesantren HM Lirboyo. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 30(1), 166–181.
- Munir, Y. (2018). Pengantar Ilmu Pendidikan. *Lembaga Penerbit Kampus IAIN Palopo*, 126.

- Mursalim. (2019). *Kebijakan dan Strategi: Membangun Interkoneksi antara Pendidikan Formal, Non-Formal, dan Informal dalam Konteks Pendidikan Sepanjang Hayat di Indonesia (Makalah)*. Kendari. Kendari.
- Nabalis, A. I. (2016). Stress psikologis pada remaja. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 1(02), 31–36.
- Narendri, N. I. (2019). *Keefektifan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecenderungan Depresi Pada Narapidana Laki-Laki*.
- Neliwati, N. (2019). *Pondok pesantren modern: sistem pendidikan, manajemen dan kepemimpinan dilengkapi konsep dan studi kasus*.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan Tahun 2012*.
- Nursalam, M. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi ke-4*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Nursalam, N. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salimba Medika.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(3), 134–143.
- Purnomo, M. H. (2017). *Manajemen pendidikan pondok pesantren*. Bildung Pustaka Utama.
- Rachmawati, N., & Aristina, T. (2019). Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan “YKY” Yogyakarta. *Jurnal Ners LENTERA*, 7(1), 73–84.
- Rajin, M. (2012). Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah sakit. *Prosiding Seminas Competitive Advantage*, 1(2).
- Rasmun, R. (2009). *Stres, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Poltekkes Kemenkes Kaltim.
- Rini, Y. S. (2013). Pendidikan: hakekat, tujuan, dan proses. *Jogyakarta: Pendidikan Dan Seni Universitas Negeri Jogyakarta*.
- Rofacky, H. F., & Aini, F. (2015). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(1), 41–52.
- Roihanah, S., & Arsy, G. R. (2022). Gambaran Tingkat Stres Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Roudlotusysyubban Desa Tawangrejo Winong Pati. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 9(2), 88–97.
- Samsugito, I., & Putri, A. N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah

- Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(2), 70–78.
- Setyoadi, K. (2011). Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik. *Jakarta: Salemba Medika*, 145.
- Sihotang, A. I. (2021). *Adaptasi Alat Ukur Stres Akademik Untuk Remaja*. Universitas Sumatera Utara.
- Suarni, S. (2020). *Strategi Coping Santriwati dalam Menghadapi Stres Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare*. IAIN Parepare.
- Sumarna, A. (2018). Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Mereduksi Emosi Marah Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Gedongtengen. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2).
- Yosnini. (2022). *Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Freedom Technique) Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi UIN Suska Riau*.
- Zainuddin, A. F. (2012). SEFT for healing, success, happiness, greatness. *Jakarta: Afzan Publishing*.