

**PENGARUH TERAPI SEFT TERHADAP TINGKAT
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA SANTRI
BARU DI PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh :

IBTISAMA MANISSA SALWA A.
NIM. 2022080012

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2026**

**PENGARUH TERAPI SEFT TERHADAP TINGKAT
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA SANTRI
BARU DI PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh :

IBTISAMA MANISSA SALWA A.
NIM. 2022080012

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2026**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul : Pengaruh Terapi Seft Terhadap Tingkat *Psychological Well Being* Pada Santri Baru di Pondok Pesantren
Nama Mahasiswa : Ibtisama Manissa Salwa A.
NIM : 2022080012

Telah selesai dilakukan bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi syarat dan menyetujui untuk di Uji pada tim penguji Tugas akhir pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik

Gresik, 01 Juli 2026

Pembimbing I



Hj. Retno Twistandayani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 107102020070043

Pembimbing II



Mono Pratiko G, S.Kep., Ns., M.Kes
NIPY. 107102020070042

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Natalia Christin Tiara Rasta, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 10710202024236
ILMU KEPERAWATAN

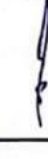


BERITA ACARA BIMBINGAN

1. Nama : Ibtisaama Manissa Salwa.A
2. NIM : 2022080012
3. Fakultas : Ilmu Kesehatan
4. Program Studi : Ilmu Keperawatan
5. Program Pendidikan : Strata 1 (S-1)
6. Judul Skripsi :
"Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Tingkat
Psychological Well Being Pada Santri Di Pondok
Pesantren"
7. Pembimbing I : Hj. Retno Twistlandayani, S.Kep., Ns., M.kep
8. Pembimbing II : Mono Pratiko Gustomi, S.Kep., Ns., M.Kes
9. Konsultasi : Skripsi

Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
1-1-2026	- Konsul topik penelitian - Konsul F1 dan F2, ACC judul - Kerjakan Bab 1		
2-1-2026	- Konsul Bab 1, Revisi Bab 1 - Cari data awal		
3-1-2026	- Konsul Bab 1, Revisi Bab 1 - Lanjut Bab 2 & 3		
3-2-2026	- Revisi Bab 1 -3 - Konsep stres - Lanjut Bab 4		
5-2-2026	- Konsul Bab 3 & 4 - Revisi Bab 3 & 4		
5-5-2026	- Perbaiki Bab 4 & 5 - Perbaiki data dan buat tabulasi data dan hasil		



13-5-2026	- Perbaiki tabulasi data dan gambaran umum, data umum - Buat pembahasan - simpulan		
24-6-2026	- Perbaiki pembahasan - Buat manuskrip jurnal		
25-6-2026	- Revisi jurnal - Perbaiki kata di pembahasan & jurnal		
29-6-2026	- ACC Ujian - Submit jurnal		

10. Bimbingan Telah selesai pada tanggal : 29 Juni 2026

11. Telah Memenuhi syarat ujian yang akan dilaksanakan pada hari/tanggal :

Gresik,

Pembimbing I

Pembimbing II


Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep., Ns., M.kes
NIPY. 107102020070043


Mono Pratiko Gustomi, S.Kep., Ns., M.Kes
NIPY. 10710202022186

Mengetahui
Ketua Program Studi



Natalia Christin Flara Reyita, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 10710202024236
PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN



PENGESAHAN TIM PENGUJI

Judul : Pengaruh Terapi Seft Terhadap Tingkat *Psychological Well Being* Pada Santri Baru di Pondok Pesantren
Nama Mahasiswa : Ibtisama Manissa Salwa A.
NIM : 2022080012
Telah dipertahankan/diuji dihadapan Tim Penguji
Pada Tanggal : 01 Juli 2026

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK 2026
TIM PENGUJI :**

Dr. Roihatul Zahroh, S.Kep., Ns., M.ked
NIPY. 10702020060036
Ketua

1.....

Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 107102020070043
Anggota I

2.....

Mono Pratiko G, S.Kep., Ns., M.Kes
NIPY. 107102020070042
Anggota II

3.....

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,



Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 107102020070043

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ibtisama Manissa Salwa A.
NIM : 2022080012
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Jenjang : Strata 1 (S-1)
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Seft Terhadap Tingkat *Psychological Well Being* Pada Santri Baru di Pondok Pesantren

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali secara tertulis secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh DIBATALKAN, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gresik, 17 Juni 2026

Yang menyatakan



Ibtisama Manissa Salwa A.
NIM. 2022080012

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ibtisama Manissa Salwa A.

NIM : 2022080012

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Fee Right*) atas skripsi saya yang berjudul : Pengaruh Terapi Seft Terhadap Tingkat *Psychological Well Being* Pada Santri Baru di Pondok Pesantren

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti tersebut Nama Fakultas berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Gresik, 17 Juni 2026

Yang menyatakan



Ibtisama Manissa Salwa A.
NIM. 2022080012

CEK PLAGIASI SKRIPSI

Pada hari Sabtu, tanggal 13 Juni 2026. Berdasarkan pengecekan skripsi dari mahasiswa :

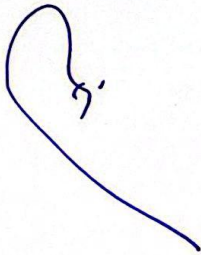
Nama : Ibtisama Manissa Salwa A.
NIM : 2022080012
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Tingkat *Psychological Well-Being* Santri Baru Di Pondok Pesantren

Hasil cek plagiasi : 19 %

Maka diputuskan bahwa dokumen skripsi mahasiswa bersangkutan dinyatakan Lolos/~~Tidak Lolos~~*.

Gresik, 13 Juni 2026

Pembimbing I



Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 107102020070043

Pembimbing II



Mono Pratiko G, S.Kep., Ns., M.Kes
NIPY. 107102020070042

MOTTO

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah: 6)

"Tidak ada proses yang mengkhianati hasil. Setiap usaha, doa, dan kesabaran akan menemukan jalannya menuju keberhasilan."

"Ketenangan hati lahir dari keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan bagian dari rencana terbaik Allah SWT."

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta, terutama ibu saya yang selalu menjadi sumber kekuatan, kasih sayang, doa, dan motivasi dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan yang tidak akan pernah dapat terbalaskan.
2. Keluarga tercinta, yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan ini.
3. Dosen pembimbing dan seluruh dosen, yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan ilmu yang sangat berharga selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
4. Teman-teman seperjuangan, yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini, saling mendukung dalam suka maupun duka hingga akhirnya dapat menyelesaikan pendidikan bersama.
5. Seluruh santri dan pihak Pondok Pesantren, yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini.
6. Dan terakhir, untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah hingga mampu menyelesaikan tahap penting dalam perjalanan pendidikan ini.

Semoga setiap langkah yang telah dilalui menjadi jalan menuju keberkahan, kesuksesan, dan manfaat bagi sesama.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap Tingkat *Psychological Well-Being* pada Santri Baru di Pondok Pesantren” dengan baik.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Rian Pramana Suwanda, S.STP.,M.HP.,CHRM selaku Rektor Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada saya untuk mengikuti Pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
2. Hj. Retno Twistandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik dan selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Ilmu keperawatan
3. Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
4. Mono Pratiko G, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Ilmu keperawatan
5. Pondok Pesantren AL HADI Asrama Annur yang telah mengizinkan dan mendukung penulis untuk penelitian skripsi ini
6. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian dan penulisan skripsi

7. Seluruh dosen dan staf akademik yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama masa perkuliahan.
8. Allah SWT atas segala nikmat, kesehatan, dan kemudahan yang diberikan.
9. Secara khusus, terima kasih tak terhingga untuk Ibu saya Lin Setyowati. Kasih sayang, pengorbanan, dan restu Ibu adalah pondasi utama yang mengantarkan penulis sampai pada titik ini. Setiap lembar skripsi ini adalah saksi dari doa, kerja keras dan dukungan Ibu, terimakasih untuk setiap lelah yang tak pernah ibu keluhkan, sakit yang tak pernah ibu suarakan dan untuk semua yang ibu berikan untuk kakak, terimakasih telah menjadi ibu yang kuat, sabar dan ibu yang sangat sempurna untuk kakak dan adek.
10. Untuk adikku tercinta, terima kasih atas tawa, dukungan, dan pengertiannya selama ini. Kehadiranmu membuat perjalanan berat ini terasa lebih ringan.
11. Untuk sahabat-sahabat terbaik saya, Ilkha Maliya dan Tasya Salsabila Safa', terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, bantuan, serta kenangan yang telah diberikan selama perjalanan perkuliahan ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, dan motivasi di saat suka maupun duka. Kehadiran kalian memberikan warna dan kekuatan dalam setiap proses yang saya jalani hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Semoga persahabatan yang telah terjalin dapat terus terjaga dengan baik di masa yang akan datang.
12. Untuk seseorang yang saya sayangi, terima kasih atas dukungan, perhatian, kesabaran, doa, dan semangat yang selalu diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menemani setiap perjuangan, menjadi tempat berbagi cerita, serta memberikan motivasi ketika saya merasa lelah dan hampir menyerah. Kehadiranmu menjadi salah satu sumber kekuatan dalam menyelesaikan perjalanan ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa

mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan dan kesehatan mental.

Bojonegoro, 17 Juni 2026

IBTISAMA MANISSA SALWA A.
NIM. 2022080012

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI SEFT TERHADAP TINGKAT *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN

Oleh : Ibtisama Manissa Salwa A.

**Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Gresik**

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan komponen penting dalam kesehatan mental yang menunjukkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, memiliki kepuasan hidup, serta mampu menghadapi stres dan tantangan kehidupan secara adaptif. Tujuan dari penelitian ini menganalisis pengaruh terapi SEFT terhadap tingkat *Psychological Well Being* santri baru di pondok pesantren.

Desain penelitian ini menggunakan design *Pra-Eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Metode sampling menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 118 orang. Besar sampel yaitu sebesar 54 responden. Variabel independen yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, sedangkan variabel dependen yaitu *psychological well-being* santri baru di Pondok Pesantren Al-Hadi Asrama Annur. Jenis instrumen yang digunakan adalah kuesioner atau skala psikologis yang disusun dalam bentuk skala Likert. Data penelitian dianalisis dengan uji statistik *Paired Sample T-Test*.

Hasil penelitian ini tingkat *Psychological Well-Being* sebelum diberikan intervensi hampir seluruhnya termasuk dalam kategori sedang dan setelah diberikan intervensi hampir seluruhnya termasuk dalam kategori sedang. Hasil Uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,000$ ($p \text{ sign} < 0,05$), artinya ada pengaruh terapi SEFT terhadap peningkatan *psychological well-being* santri baru di pondok pesantren setelah diberikan intervensi.

Pemberian intervensi terapi SEFT memberikan pengaruh terhadap peningkatan tingkat *Psychological Well-Being* pada santri baru di pondok pesantren, sehingga terapi komplementer SEFT dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis santri.

Kata kunci : Terapi SEFT, *Psychological Well-Being*, Santri Baru, Pondok Pesantren

ABSTRACT

THE EFFECT OF SEFT THERAPY ON THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF NEW STUDENTS AT ISLAMIC BOARDING SCHOOL

by Ibtisama Manissa Salwa A.

Bachelor of Nursing, Faculty of Health Science, University of Gresik

Psychological well-being is an important component of mental health, indicating an individual's ability to function optimally in daily life, experience life satisfaction, and adaptably cope with stress and life's challenges. The purpose of this study was to analyze the effect of SEFT therapy on the level of psychological well-being of new students at an Islamic boarding school.

This study employs a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. Purposive sampling was used as the sampling method. The study population consisted of 118 individuals, with a sample size of 54 respondents. The independent variable is the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy, while the dependent variable is the psychological well-being of new students at the Al-Hadi Islamic Boarding School (Annur Dormitory). The instrument used was a questionnaire specifically a psychological scale structured as a Likert scale. The research data were analyzed using the Paired Sample T-test.

The results of this study showed that the level of Psychological Well-Being before the intervention was almost entirely in the moderate category and after the intervention was almost entirely in the moderate category. The results of the Paired Sample T-Test obtained a p value = 0.000 (p sign < 0.05), meaning that there was an effect of SEFT therapy on improving the psychological well-being of new students at the Islamic boarding school after the intervention was given.

The provision of SEFT therapy intervention has an influence on increasing the level of Psychological Well-Being in new students at Islamic boarding schools, so that SEFT complementary therapy can be used as an alternative intervention to help improve the psychological well-being of students.

Keywords : SEFT Therapy, Psychological Well-Being, New Students, Islamic Boarding School

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
BERITA ACARA BIMBINGAN	iv
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	vi
PERNYATAAN ORISINALITAS	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	viii
CEK PLAGIASI SKRIPSI	ix
MOTTO.....	x
PERSEMBAHAN	xi
KATA PENGANTAR	xii
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xx
DAFTAR GAMBAR	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 <i>Psychological Well Being</i> pada Santri Baru	8
2.1.1 Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	8
2.1.2 Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	8
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	10
2.1.4 Dampak <i>Psychological Well-Being</i>	15
2.1.5 Pencegahan <i>Psychological Well-Being</i>	18
2.1.6 Solusi untuk Meningkatkan <i>Psychological Well-Being</i>	19
2.2 <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	20
2.2.1 Definisi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	20
2.2.2 Keterkaitan SEFT dengan <i>Psychological Well-Being</i>	21
2.2.3 Teknik <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	22

2.2.4 Tujuan <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)	24
2.2.5 Indikator terapi SEFT	26
2.3 Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) dan <i>Psychological Well-Being</i> pada Santri Baru	27
2.3.1 Hubungan Terapi SEFT terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	27
2.3.2 SEFT sebagai Intervensi Psikologis pada Santri Baru	28
2.4 Keaslian Penelitian	30
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	35
3.1 Kerangka Konseptual	35
3.2 Hipotesis	37
BAB 4 METODE PENELITIAN	38
4.1 Desain Penelitian	38
4.2 Kerangka Kerja.....	39
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	39
4.3.1 Populasi	39
4.3.2 Sampel	40
4.3.3 Besar Sampel (<i>Sample Size</i>)	41
4.3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	42
4.4 Identifikasi Variabel	43
4.4.1 Variabel Independen.....	43
4.4.2 Variabel Dependen	44
4.5 Definisi Operasional	44
4.6 Pengumpulan Data dan Pengolahan Data.....	47
4.6.1 Instrumen Penelitian	47
4.6.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	47
4.6.3 Prosedur Pengumpulan Data	47
4.6.4 Analisis Data	49
4.7 Pengolahan Data	50
4.8 Etika Penelitian.....	51
4.8.1 <i>Informed Consent</i> (Surat Persetujuan).....	51
4.8.2 <i>Anonimity</i> (Tanpa Nama).....	51
4.8.3 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	51
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	52
5.1 Hasil Penelitian.....	52
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	52
5.1.2 Data Umum	53
5.1.3 Data Khusus	54
5.2 Pembahasan	55
5.2.1 Karakteristik Tingkat <i>Psychological Well-Being</i> Santri Baru di Pondok Pesantren Sebelum Diberikan Terapi SEFT	55

5.2.2 Karakteristik Tingkat <i>Psychological Well-Being</i> Santri Baru di Pondok Pesantren Sesudah Diberikan Terapi SEFT.....	57
5.2.3 Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Peningkatan <i>Psychological Well-Being</i> Santri Baru di Pondok Pesantren	59
5.3 Keterbatasan Penelitian	62
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	64
6.1 Kesimpulan.....	64
6.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	44
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Pondok Pesantren Al Hadi pada 23 Februari-15 Maret 2026	53
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Pondok Pesantren Al Hadi pada 23 Februari-15 Maret 2026.....	53
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Pesantren di Pondok Pesantren Al Hadi pada 23 Februari-15 Maret 2026.....	53
Tabel 5.4 Karakteristik Tingkat <i>Psychological Well-Being</i> Santri Baru di Pondok Pesantren Sebelum Diberikan Terapi SEFT pada 23 Februari-15 Maret 2026	54
Tabel 5.5 Karakteristik Tingkat <i>Psychological Well-Being</i> Santri Baru di Pondok Pesantren Sesudah Diberikan Terapi SEFT pada 23 Februari-15 Maret 2026	54
Tabel 5.6 Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Peningkatan <i>Psychological Well-Being</i> Santri Baru di Pondok Pesantren pada 23 Februari-15 Maret 2026	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) terhadap <i>Psychological Well-Being</i> Santri Baru.....	35
Gambar 4.1 Desain Penelitian	38
Gambar 4.2 Kerangka kerja <i>Spiritual Emotional Freedom</i> terhadap psychological well being pada santri baru di pondok pesantren.	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	72
Lampiran 3 Data Demografi.....	73
Lampiran 4 Lembar Observasi	74
Lampiran 5 SOP <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>	79
Lampiran 6 Kusioner <i>Psychological Well Being</i>	84
Lampiran 7 Tabulasi Data Responden	86
Lampiran 8 Hasil Uji Statistik.....	88
Lampiran 9 Dokumentasi	90