

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS KADIRI

Eva Dwi Ramayanti ¹, Kun Ika Nur Rahayu. ²

Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Email: rama.yanti71@yahoo.com

RINGKASAN

Stres merupakan suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan fisik maupun psikologis atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya. Stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi merupakan suatu keadaan mahasiswa yang mengalami ketidaksepadanan antara pekerjaan skripsi secara fisik maupun psikologis. Pada tahun 2015-2016 mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri berjumlah 15 orang mengalami stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi ilmu keperawatan fakultas ilmu kesehatan universitas Kadiri tahun 2016. Rancangan penelitian ini adalah inferensial, penelitian lapangan, pre eksperimental, desain penelitian *one group pre test pos test* dan sumber data penelitian primer. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 orang dan sampelnya semua total populasi. Variabel independen (X) adalah teknik relaksasi benson terhadap stres dan variabel dependent (Y) adalah mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dengan menggunakan SOP dan lembaran observasi. Uji yang digunakan yaitu uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha=0,05$. Dari hasil penelitian sebelum diberikan teknik relaksasi benson sebagian besar mengalami stres sedang dan sesudah diberikan teknik relaksasi benson sebagian besar responden mengalami stres ringan. Berdasarkan uji statistik dengan *Wilcoxon Sign Rank Test*, diperoleh nilai p value $(0,003) <$ dari nilai $\alpha (0,05)$, bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dari hasil uji hipotesis dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi ilmu keperawatan fakultas ilmu kesehatan universitas Kadiri Tahun 2016. Berdasarkan penelitian ini diharapkan lembaga pendidikan dapat memberikan fasilitasi dan terapi yang dapat menunjang kemampuan mahasiswa.

Kata Kunci : teknik relaksasi benson, tingkat stres, mahasiswa.

PENDAHULUAN

Stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi merupakan suatu keadaan mahasiswa yang mengalami ketidaksepadanan antara pekerjaan skripsi secara fisik maupun psikologis dengan sumber daya yang dimilikinya maka mahasiswa akan rentang sekali mengalami frustrasi hingga mengalami stres yang dapat merambat negatif terhadap proses pengerjaan skripsinya. Dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa adakalanya dihadapkan oleh beberapa masalah, seperti kesulitan dalam hal

mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen.

pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, dan lain-lain (Wulandari, dalam Maritapiska, (2010). Masalah-masalah tersebut bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi bisa dianggap sebagai tantangan ataupun hambatan yang akan mengarah pada stresor negatif.

Penderita stres sekarang ini semakin banyak, sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta di perkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat). Data dinas kependudukan dan catatan sipil DKI Jakarta menunjukkan jumlah penduduk DKI Jakarta saat ini mencapai 9,5 juta jiwa. Jumlah penduduk yang stres mencapai 1,33 juta (14 persen dari 49,5 juta). Sementara stres berat 95 000-285 000 orang (1-3 persen dari 9,5 juta).

Berdasarkan data survei awal pada 10 mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri pada bulan februari tahun 2016 didapatkan data sebanyak 5 orang (50%) mengalami stres ringan, 3 orang (30%) mengalami stres sedang dan 2 orang (20%) mengalami stres berat. Dari data tersebut disimpulkan bahwa masih tinggi angka kejadian stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri tahun 2016.

Stres yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi agar tidak mengarah pada distress atau stres negatif maka dibutuhkan penanganan agar stres yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi berkurang atau hilang, sehingga dampak negatif dari stres pada proses penyelesaian skripsi dapat teratasi. Salah satu cara untuk menghilangkan stres adalah dengan teknik relaksasi benson

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat

stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Univeritas Kadiri tahun 2016.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *inferensial*, termasuk jenis *pre experimental*. Dengan desain penelitian *One group pre post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa keperawatan tingkat akhir di fakultas ilmu kesehatan universitas Kadiri tahun 2016. Sampel yang digunakan sebanyak 15 responden. Teknik pengambilan sampel adalah metode *acidetal sampling*. Untuk mengukur semua variabel instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembarkuesioner. Lokasi penelitian dilakukan di fakultas ilmu kesehatan universitas Kadiri. Dalam melakukan penelitian prosedur yang ditetapkan ialah peneliti mengurus perijinan surat pengantar penelitian di Universitas kadiri, lalu Peneliti mengajukan ijin kepada dekan fakultas ilmu kesehatan universitas Kadiri kemudian peneliti mengajukan izin ke kaprodi keperawatan fakultas ilmu kesehatan universitas Kadiri untuk Mencari data calon responden, Setelah mendapatkan data sejumlah calon responden, dilakukan teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan teknik *acidental sampling*, kemudian peneliti membagikan lembar *inform concent*, setelah responden memberikan persetujuan, peneliti memberikan kuesioner kepada responden untuk melakukan post test, jika hasilnya menunjukkan positif stres maka langsung dilakukan teknik relaksasi

benson selama 15 menit. Setelah dilakukan teknik relaksasi benson maka dilakukan pre test untuk mengetahui apakah tingkat stres berkurang atau tidak.

HASIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Kategori	frekuensi	Presentase(%)
Perempuan	6	40
Laki-laki	9	60
Jumlah	15	100

Sumber : data primer penelitian

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (60%) dari responden berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Kategori	frekuensi	Presentase(%)
19-21 tahun	2	13,3
22-24 tahun	11	73,3
>25 tahun	2	13,3
Jumlah	15	100

Sumber : data primer penelitian

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa rata-rata (73,3%) dari responden berusia 22-24 tahun

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tempat tinggal di Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Kategori	frekuensi	Presentase(%)
Kost	15	100
Jumlah	15	100

Sumber : data primer penelitian

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa rata-rata (100%) dari responden tinggal di kost

Tabel 4 Kategori tingkat stres responden sebelum teknik relaksasi benson dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Tingkat stres	Frekoinsi	Presentase(%)
Ringan	4	26,7
Sedang	9	60,0
Berat	2	13,3
Jumlah	15	100

(Sumber: Data Primer Penelitian)

Berdasarkan table 3 dapat diinterpretasikan bahwa sebelum teknik relaksasi benson dilakukan sebagian besar (60%) yaitu 9 responden mengalami stres ringan.

Distribusi tingkat stres responden sesudah dilakukan teknik relaksasi benson di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri tahun 2016 adalah sebagai berikut :

Tingkat stres	Frekoinsi	Presentase(%)
Ringan	11	73,3
Sedang	4	26,7
Berat	0	0
Jumlah	15	100

(Sumber: Data Primer Penelitian)

Berdasarkan table 5.4 diatas dapat diinterpretasikan bahwa sesudah dilakukan teknik relaksasi benson sebagian besar (73,3%) dengan tingkat stres ringan sebanyak 11 responden.

Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Tabel 6 Analisah pengaruh teknik relaksasi benson pada mahasiswa keperawatan

tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi (F)	%	Frekuensi (F)	%
Ringan	4	26,7	11	73,3
Sedang	9	60,0	4	26,7
Berat	2	13,3	0	0
Sangat berat	0	0	0	0
<i>Uji Wilcoxon p value $\alpha = 0,003$</i>				

(Sumber : Data Primer Penelitian)

Berdasarkan tabel 6 diatas didapatkan bahwa sebelum dilakukan terapi humor sebagian besar (60%) yaitu 9 responden mengalami stres sedang dan sesudah dilakukan terapi humor sebagian besar (73,3%) yaitu 11 responden mengalami stres ringan. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan *p value* = 0,003 (dengan derajat kemaknaan $p < 0,05$) sehingga *p value* < 0,05, maka H_0 ditolak H_1 diterima, artinya ada Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi keperawatan fakultas ilmu kesehatan universitas Kadiri tahun 2016.

PEMBAHASAN

Sebelum melakukan teknik relaksasi benson

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan teknik relaksasi benson sebagian besar terdapat sebanyak 9 (60%) mengalami stress sedang.

Wulandari (2010) mengatakan bahwa dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa adakalanya dihadapkan oleh beberapa masalah, seperti kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan

mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, dan lain-lain. Masalah-masalah tersebut bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi bisa dianggap sebagai tantangan ataupun hambatan yang akan mengarah pada stresor negative

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dilakukan teknik relaksasi benson bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor sosial dan spritual sehingga reaksi stres yang seringkali dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah hilangnya motivasi dan konsentrasi yang berdampak pada penundaan penyelesaian skripsi ataupun lamanya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Calaguas, (2009) menyatakan bahwa hubungan sosial merupakan interaksi antara sesama atau sekelompok orang dalam suatu lingkungan. Hubungan sosial sangat berpengaruh pada tingkat stres, biasanya terjadi pada teman sekelas yaitu berdebat dengan teman sekelas, tidak menyukai suka mengganggu dan lain-lain, hal ini sangat rentang pada laki-laki. jika tinggi hubungan sosial yang baik maka tingkat stres semakin berkurang,

Sesudah dilakukan teknik relaksasi benson

Sesudah di berikan teknik relaksasi benson didapatkan sebagian besar (73,3%) yaitu 11 responden mengalami stres ringan, 4

responden (13,3%) mengalami stres sedang, hal ini dikarenakan mahasiswa mengikuti teknik relaksasi benson dengan sungguh-sungguh.

Secara teori teknik relaksasi benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada mahasiswa tingkat akhir ini cenderung untuk lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah ketidaknyamanan pada mahasiswa yaitu dengan menarik nafas dalam sambil menyebut “Dalam Nama Tuhan Tuhan Yesus” (Setyowati, 2004).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang telah diberikan teknik relaksasi benson terdapat perubahan tingkat stres meskipun masih terdapat sebagian kecil responden yang belum berubah secara signifikan karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti keuangan, keluarga dan lain sebagainya.

Sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson

Ada pengaruh Terapi Humor Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri Tahun 2016.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak H_1 diterima, artinya ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat stres pada mahasiswa

tingkat akhir program studi ilmu keperawatan fakultas ilmu kesehatan universitas Kadiri

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Inayati, (2012) menyatakan bahwa teknik relaksasi dapat mempengaruhi stres, dimana partisipan yang mendapatkan teknik relaksasi benson dapat menurunkan stres secara signifikan dibandingkan partisipan yang tidak melibatkan keyakinan. Sehingga hipotesis penelitian diterima.

Aryana, (2013) pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan stres merekomendasikan adanya latihan relaksasi benson selama rata-rata 5 kali dalam seminggu. Latihan ini selain menurunkan stres juga meningkatkan kemampuan fisik dan kemampuan psikis. Teknik relaksasi benson juga tidak hanya menurunkan ketegangan psikis dan fisik saja akan tetapi juga meningkatkan keyakinan terhadap kesembuhan penyakit karena salah satu isi relaksasi benson adalah memohon terhadap Tuhan Yang Maha Kuasa.

Menurut peneliti, Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa relaksasi benson mempengaruhi tingkat stres, dimana partisipan yang mendapatkan relaksasi mengalami penurunan tingkat stres. Penurunan tingkat stres pada kelompok yang diberikan relaksasi benson ini kemungkinan besar dikarenakan menghubungkan teknik relaksasi dengan keyakinan dapat menstimulasi partisipan untuk merasa rileks.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini memberikan hasil berupa ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi ilmu keperawatan fakultas ilmu kesehatan universitas Kadiri .

Peneliti berharap setelah dilakukan teknik relaksasi benson maka tingkat stres mahasiswa berkurang dan dapat menyelesaikan skripsinya tepat pada waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT Gramedia
- Amara. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional
- Arikunto. (2009). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Aswi. (2008). *Cara Mengatasi Stres Dan Sukses Di Tempat Kerja*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Calaguas & Glenn. (2011). *Academic Achievement And Academic Adjustmen Difficulties Among Collagefreshmen*. New York: McGraw-Hill Publishing Company
- Cary C. & Alison S. (2005). *Stres Manajemen Sukses Dalam Sepekan*. Jakarta: Kasaint Blanc
- Datak, G. (2008). *Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah TUR Prostat Di Rsud Fatmawati*. Tidak di Terbitkan. Tesis. Jakarta: Program Pasca Serjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Depkes. (1995). *Depresi* <http://www.WHO.go.id/content> (04 Desember 2015)
- Gadzella, B.M. et all. (2001). *Confirmatory Faktor Analysis and Internal Consistency of the Student Life-Stress Inventory*. Available http://www.google.com/journal_of_instructional_psychology/student_life-stress_inventory. (diakses tanggal 04 Desember 2015)
- Handoyo. (2009). *Stres Pada Masyarakat Surabaya*. Surabaya Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- Hardjana. (2002). *Stres Tanpa Distres*. Jakarta: selemba medika
- Heiman & Kariv. (2005). *Stres mahasiswa*. Jakarta: Erlangga
- Ingram, I.M., & Tymury, G.C & Wowbray, R.M. (2003) *Psikiatri Edisi 6* alih bahasa oleh Petrus Andrianto. Jakarta : EGC
- Lovibond, (1995). *Manual For The Depression Axiety Stress Scales*. Australia: The Psychology Foundation
- Nasution, (2007), *Stres Pada Remaja*, (di akses 04 Desember 2015) <http://library.usu.ac.id/download/fk/132316815%281%29.pdf>
- Nursalam & Kurniawati. (2007). *Mengatasi Stres*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Potter, P.A & Perry, A,N. (2005) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Vol 1*. Alih bahasa oleh Renata Komalasari. Jakarta : EGC.
- Potter, P.A & Perry, A,N. (2005) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Vol 2*. Alih bahasa oleh Renata Komalasari. Jakarta : EGC.
- Purwanto, S. (2007). *Relaksasi Dzikis journal of suhuf*. Vol 18 (1): 39-48.
- Rice, L.B (2006). *Relaxation Training & Its Role In Diabetes & Health*.

[serial online]. [Http//myhealth.goy](http://myhealth.goy).
[12 Desember 2015].

- Romas, j. A., & Sharma, M. (2002). *A Comprehensive Workbook For Managing Change & promoting Helt* (2 nd.). Massachusett: Allyn & bacon.
- Santrock, J.W, (2005). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E. P. (2008). *Helth psycology: Biopschosicial Interaction* (6th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P. (2008). *Helth psycology: Biopschosicial Interaction* (6th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Setyowati, H & Green C.W. (2004)). *Terapi Alternatif*. Yokyakarta: Yayasan Spritia.
- Sholeh, M. (2006). *Terapi Salat Tahajud*. Jakarta Penerbit Hikmah: PT Mizan Publika
- Smeltzer, S.C. & Bare, G.G. (2003). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah vol.1* alih bahasa oleh Agung Waluyo. Jakarta: EGC
- Sriati. (2009). *Manejemen Stres, Cemas, Dan Depresi*. Jakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Wiramihardja, S. (2006). *Pengantar Psikologi Klinis*. Bandung : Retika Aditama
- Wulandari, R. P. (2010). *Hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi di salah satu fakultas rumpun science-technology UI. Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Yosep & Iyus. (2007). *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.
- Zuyina, (2010). *Pengembangan Kepribadian Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Rineka Cipta