PEMBERIAN TERAPI BENSON SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN MELALUI MEDIA VIDEO

Risma Azifa Zahra[1], Eska Dwi Prajayanti[2]
azifaazahra20@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang : Mahasiswa keperawatan adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami stres akademik, stres pada mahasiswa sangat dibutuhkan agar mental mahasiswa tetap sehat, sehingga diperlukan media edukasi yang menarik. **Tujuan**: Membuat media video edukasi terapi benson untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa program studi keperawatan. **Metode:** Video dikembangkan menggunakan aplikasi Canva dengan materi tentang prevalensi, konsep stres, definisi terapi benson, manfaat, indikasi dan kontraindikasi serta SOP terapi benson. Media diuji cobakan kepada tiga responden mahasiswa program studi keperawatan untuk memperoleh masukan mengenai isi dan desain video. **Hasil** : Media video Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berjudul "BENSON RILEKS: Kelola Stres dengan Terapi Benson untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan" berdurasi 06 menit 10 detik dan berukuran 149,1 MB yang layak digunakan sebagai media edukasi kesehatan. **Kesimpulan** : Video edukasi terapi benson dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan pengetahuandan keterampilan mengatasi stres pada program studi keperawatan.

***Kata Kunci** : Mahasiswa, Stres, Terapi Benson.*