BAB 1
PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok usia muda yang sedang berada pada masa peralihan menuju kehidupan yang lebih mandiri. Pada masa ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, membangun hubungan sosial, mengatur keuangan, serta mulai memikirkan rencana masa depan (Yasmin Firyal Nailah 2022). Berbagai tuntutan tersebut sering kali membuat mahasiswa menghadapi tekanan dan stres dalam kehidupan sehari-hari. Tugas kuliah yang menumpuk, jadwal yang padat, persaingan akademik, hingga masalah pribadi menjadi faktor yang dapat memengaruhi kondisi emosional mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki kemampuan beradaptasi dan cara pengelolaan stres yang baik agar dapat menjalani proses perkuliahan secara optimal dan tetap menjaga kesehatan mentalnya (Wulan et al,. 2024).

Stres merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama pada masa perkuliahan yang penuh dengan tuntutan akademik maupun nonakademik. Mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang ditandai dengan proses penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun intelektual. Pada fase ini, mahasiswa dituntut mampu menyelesaikan tugas akademik, beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun relasi sosial, serta mempersiapkan masa depan. Tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang memicu munculnya stres apabila individu tidak mampu mengelolanya dengan baik (Manery et al. 2024). Selain itu, beban akademik seperti banyaknya tugas, jadwal kuliah yang padat, tekanan untuk memperoleh nilai yang baik, ujian, serta tuntutan penyelesaian tugas akhir menjadi faktor utama penyebab stres pada mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya tingkat stres mahasiswa, terutama ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang dihadapi (Barseli et al., 2020). Kondisi stres akademik yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada menurunnya

konsentrasi belajar, motivasi, kualitas tidur, hingga kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2025, stres merupakan salah satu masalah kesehatan global yang menempati peringkat ke-4 di dunia sebagai beban penyakit terbanyak. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres menjadi permasalahan serius yang banyak dialami oleh berbagai kelompok usia, termasuk mahasiswa (WHO, 2025). Prevalensi stres pada mahasiswa di dunia mencapai sekitar 71%, sedangkan di kawasan Asia sebesar 61,3%, dan di Indonesia dilaporkan mencapai 87,5%. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami stres akibat berbagai tuntutan akademik maupun non-akademik. Selain itu, tingkat stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswa berada pada kategori stres sedang dengan persentase sekitar 71,6%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kondisi tekanan psikologis yang tidak ringan namun belum sampai pada tahap berat. Penelitian lain menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia berada pada kategori cukup tinggi, yaitu sekitar 55–70% mahasiswa mengalami stres akademik sedang hingga berat (Barseli et al., 2020). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu faktor dominan yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Di Indonesia, stres juga masih menjadi masalah kesehatan mental yang ditemukan pada kelompok usia remaja di beberapa wilayah, termasuk Jawa Tengah, dengan prevalensi sekitar 2,2% (Zenitha et al., 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental telah muncul sejak usia remaja dan dapat berlanjut hingga memasuki jenjang pendidikan tinggi, sehingga mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa muda tetap menjadi populasi yang rentan mengalami stres.

Mahasiswa keperawatan merupakan salah satu kelompok mahasiswa yang rentan mengalami stres akademik karena memiliki tuntutan pembelajaran yang cukup kompleks. Proses pendidikan keperawatan tidak hanya menekankan pada penguasaan teori di kelas, tetapi juga keterampilan praktik laboratorium dan praktik klinik di rumah sakit. Selama menjalani pendidikan, mahasiswa keperawatan harus

mampu memahami materi perkuliahan yang padat, menyelesaikan tugas akademik, mengikuti jadwal praktik yang intensif, serta beradaptasi dengan lingkungan klinik dan interaksi dengan pasien. Menurut Sri et al,. (2023) , stres pada mahasiswa keperawatan dapat dipicu oleh tuntutan akademik dan praktik klinik yang harus dijalani selama masa pendidikan. Kondisi ini dapat berdampak pada konsentrasi belajar, kualitas tidur, dan proses pembelajaran mahasiswa.

Terapi Benson merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres. Terapi ini dikembangkan oleh Herbert Benson dan dilakukan melalui kombinasi teknik pernapasan dalam, relaksasi otot, serta pengulangan kata, frasa, atau doa yang bersifat menenangkan sesuai keyakinan individu (Setiyowati et al,. 2025). Teknik ini dapat membantu individu mencapai kondisi relaksasi yang lebih dalam tanpa memerlukan alat khusus sehingga mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Secara fisiologis, terapi Benson bekerja dengan memunculkan *relaxation response*, yaitu kondisi yang berlawanan dengan respons stres (*fight or flight*). Pada kondisi stres, sistem saraf simpatis menjadi lebih aktif sehingga menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot. Melalui teknik relaksasi ini, aktivitas sistem saraf parasimpatis menjadi lebih dominan sehingga tubuh berada dalam keadaan lebih tenang dan seimbang. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado, sehingga penerapan teknik ini dapat membantu menurunkan tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik (Sinaulan et al,. 2025). Respons relaksasi tersebut juga berdampak pada penurunan kadar hormon stres seperti kortisol, penurunan frekuensi denyut jantung, perlambatan pernapasan, serta penurunan ketegangan otot. Selain itu, individu juga mengalami peningkatan rasa nyaman secara psikologis karena tubuh berada dalam kondisi homeostasis yang lebih stabil.

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa Terapi Benson efektif dalam menurunkan tingkat stres pada berbagai kelompok, termasuk mahasiswa yang mengalami tekanan akademik seperti tugas akhir, ujian, dan praktik klinik (Widayati et al,. 2024). Hal ini menunjukkan bahwa terapi ini tidak hanya

memberikan efek relaksasi secara fisiologis, tetapi juga membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, Terapi Benson dapat dijadikan sebagai salah satu strategi nonfarmakologis yang sederhana, mudah dilakukan, aman, serta efektif untuk membantu mengurangi stres, khususnya pada mahasiswa keperawatan yang memiliki beban akademik yang tinggi.

Hal ini didukung oleh penelitian (Eliana 2025) yang menunjukkan bahwa terapi terapi benson efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Psikologi karena mampu memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kemampuan coping terhadap tekanan akademik. Robaiyani et al. (2024) juga menemukan bahwa kombinasi teknik pernapasan dalam dengan terapi benson dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa secara signifikan yang ditandai dengan berkurangnya ketegangan psikologis setelah intervensi dilakukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Nova et al,. (2025) menunjukkan adanya pengaruh teknik terapi benson terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Diharapkan setelah penerapan teknik relaksasi Benson, tingkat stres mahasiswa dapat berkurang sehingga mereka mampu menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu, Hasil analisis uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,000 yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik terapi benson terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado.

Pemberian informasi mengenai pengelolaan stres pada mahasiswa penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan serta memperkuat kemampuan mahasiswa dalam mengenali, mengatasi, dan mencegah stres selama menjalani aktivitas akademik. Kurangnya pengetahuan ini dapat membuat stres tidak tertangani dengan baik sehingga berpotensi mengganggu konsentrasi belajar, motivasi, serta kesehatan mental. Oleh karena itu Pengembangan media diperlukan untuk mendukung peningkatan pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam mengelola stres secara lebih efektif. Media yang digunakan dalam penyampaian edukasi juga perlu disesuaikan dengan karakteristik sasaran. Media video menjadi

salah satu pilihan yang relevan karena mahasiswa merupakan kelompok usia muda yang dekat dengan teknologi digital dan terbiasa mengakses informasi melalui perangkat elektronik. Media Video mampu menyajikan informasi secara lebih menarik melalui kombinasi audio, visual, teks, dan animasi sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat. Hal ini membuat media video dinilai efektif untuk meningkatkan perhatian dan pemahaman mahasiswa terhadap materi pengelolaan stres (Varina Handayani 2023).

Media video edukasi memiliki beberapa keunggulan dibandingkan media cetak atau ceramah biasa. Video dapat diputar ulang kapan saja, mudah diakses melalui telepon genggam, serta mampu menampilkan demonstrasi langkah-langkah terapi secara lebih jelas dan menarik. Penelitian oleh (Nur et al,. 2024) menyebutkan bahwa media video mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran karena informasi disampaikan secara visual dan auditori secara bersamaan. Selain itu, penelitian oleh (Hidayani et al. 2025) menunjukkan bahwa penggunaan media video dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan seseorang secara signifikan dibandingkan metode konvensional. Media video juga memberikan manfaat berupa fleksibilitas dalam penggunaannya karena dapat diakses dan diputar kembali sesuai kebutuhan pengguna.

Media video dipilih sebagai luaran KIE karena dapat menyampaikan informasi dengan lebih menarik melalui perpaduan gambar, suara, dan teks. Selain itu, video dapat diputar berulang kali sehingga memudahkan pengguna dalam memahami informasi yang disampaikan. Media ini juga lebih praktis dan mudah diakses, terutama oleh mahasiswa yang terbiasa menggunakan media digital dalam kegiatan sehari-hari. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk mengembangkan media KIE berbentuk video dengan judul "Pemberian Terapi Benson sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta melalui Media Video Edukasi". Pengembangan media ini bertujuan untuk menghasilkan media informasi yang memuat materi mengenai stres pada mahasiswa dan terapi Benson sebagai salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan secara mandiri. Media video ini diharapkan dapat menjadi sarana penyampaian informasi yang mudah dipahami, menarik, dan dapat

digunakan sebagai sumber informasi mengenai terapi benson bagi mahasiswa maupun masyarakat.