BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. MAHASISWA

1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan peserta didik yang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi dan memiliki tanggung jawab dalam mengembangkan kemampuan intelektual, moral, serta sosial. Pada tahap pendidikan tinggi, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan potensi diri, berpikir kritis, serta menciptakan gagasan dan inovasi yang bermanfaat bagi masyarakat. Mahasiswa tidak hanya berperan sebagai penerima ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai individu yang mampu menganalisis berbagai permasalahan secara rasional dan ilmiah (Umroh & Al Musafiri, 2022).

Mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi yang berada pada fase perkembangan dewasa awal. Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam proses pembelajaran, mampu berpikir kritis, serta memiliki tanggung jawab terhadap tugas akademik maupun sosial. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan potensi diri, keterampilan interpersonal, dan kemampuan pemecahan masalah sebagai bekal dalam menghadapi dunia kerja dan kehidupan bermasyarakat setelah menyelesaikan pendidikan tinggi (Zihar et al,. 2024).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang masih terdaftar secara administratif di perguruan tinggi, telah menuntaskan sebagian besar pembelajaran teori, dan sedang menjalani tahap akhir studi berupa penyusunan tugas akhir atau skripsi. Pada tahap ini, mahasiswa berada pada fase penyelesaian studi yang ditandai dengan tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan (Andiany et al., 2024).

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik di perguruan tinggi yang tidak hanya berperan sebagai penerima ilmu, tetapi juga dituntut untuk mengembangkan kemampuan intelektual, moral, dan sosial serta berpikir kritis dan menghasilkan inovasi bagi masyarakat. Sementara itu, mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang berada pada fase

penyelesaian studi dengan fokus utama menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan.

2. Karakteristik Mahasiswa

Menurut Yunanto & Kasanova, (2023). Terdapat beberapa macam karakteristik mahasiswa yang perlu dimiliki dalam proses pendidikan di perguruan tinggi. Karakteristik tersebut meliputi ;

a. Berpikir kritis dan analitis

   Mahasiswa dituntut mampu menganalisis masalah secara logis, ilmiah, dan tidak mudah menerima informasi tanpa proses berpikir.

b. Mandiri dalam belajar

   Mahasiswa memiliki kemandirian dalam mencari, memahami, dan mengembangkan ilmu pengetahuan tanpa selalu bergantung pada dosen.

c. Bertanggung jawab

   Mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap tugas akademik, proses belajar, serta peran sosialnya di masyarakat.

d. Berintegritas

   Menjunjung tinggi kejujuran, etika, dan nilai moral dalam kehidupan akademik maupun sosial.

e. Disiplin

   Mampu mengatur waktu, mematuhi aturan kampus, dan menyelesaikan tugas sesuai target.

f. Kreatif dan inovatif

   Mahasiswa diharapkan mampu menghasilkan gagasan baru serta solusi terhadap permasalahan di masyarakat.

g. Peduli sosial

   Memiliki kepekaan terhadap kondisi sosial dan berperan aktif dalam lingkungan masyarakat.

h. Nasionalis

   Memiliki rasa cinta tanah air serta berkontribusi dalam pembangunan bangsa.

3. Tingkat Mahasiswa

a. Mahasiswa Tahun Pertama (Maba)

Mahasiswa baru yang sedang beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi, sistem pembelajaran, serta kehidupan akademik yang lebih mandiri dibandingkan sekolah.

b. Mahasiswa Tahun Kedua

Mahasiswa yang sudah mulai memahami sistem perkuliahan dan mulai memperdalam bidang studi sesuai program yang diambil.

c. Mahasiswa Tahun Ketiga

Mahasiswa yang sudah berada pada tahap pengembangan keahlian, banyak mengikuti mata kuliah lanjutan, serta mulai diarahkan pada persiapan tugas akhir.

d. Mahasiswa Tahun Keempat / Tingkat Akhir

Mahasiswa yang berada pada fase penyelesaian studi, ditandai dengan penyusunan skripsi atau tugas akhir sebagai syarat kelulusan

4. Permasalahan yang Dialami Mahasiswa

Menurut Susilo et al. (2021), beberapa permasalahan yang sering dialami mahasiswa antara lain:

a. Permasalahan akademik, seperti banyaknya tugas perkuliahan, tuntutan pencapaian prestasi, dan penyelesaian tugas akhir.
b. Permasalahan manajemen waktu, yaitu kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan akademik dan aktivitas lainnya.
c. Permasalahan finansial, yang berkaitan dengan biaya pendidikan dan kebutuhan hidup selama menempuh studi.
d. Permasalahan sosial, seperti penyesuaian diri dengan lingkungan kampus dan hubungan interpersonal.
e. Permasalahan dalam penyusunan skripsi, meliputi kesulitan menentukan topik penelitian, mencari referensi, mengumpulkan data, dan proses bimbingan dengan dosen pembimbing.

f. Permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, kelelahan, dan menurunnya motivasi akibat berbagai tuntutan yang dihadapi selama masa perkuliahan.

B. STRES

1. Definisi Stres

Istilah stres pertama kali di kemukakan oleh Walter Cannon, seorang ahli psikologi dari Harvard University menyatakan bahwa saat organisme merasakan adanya suatu ancaman yang berasal dari luar dirinya maka organisme cenderung untuk menyerang ancaman atau bertahan. Stres merupakan hubungan antara seseorang dan lingkungannya yang dinilai sebagai beban dan membahayakan kesehatan. dikatakan stres yaitu apabila individu menilai bahwa situasi lingkungan tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan tuntutan melebihi kapasitas sumber daya yang dimiliki oleh individu (Wenny & Andreni, 2021).

Stres merupakan bentuk respon yang dimiliki setiap orang ketika menghadapi suatu situasi atau stresor yang dialaminya. Menurut Malinauskas & Saulius, stres ialah kondisi ketegangan emosional dan dapat berdampak pada tahap perkembangan individu. Pada umumnya stres yang terjadi pada lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik, yaitu berkaitan dalam kegiatan belajar mengajar (Fiqih & Ratnawati, 2022).

Berdasarkan uraian pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan bntuk respon yang dimiliki setiap orang ketika menghadapi sesuatu atau stresor yang dialaminya. Stres dapat memicu seorang individu mengalami perasaan tidak nyaman, cemas dan kekhawatiran

2. Jenis-jenis Stres

Jenis-jenis stres menurut Suara & Yudiawati, (2022) secara umum stres dibagi menjadi dua yaitu :

a. Stres Akut Stres yang dikenal juga dengan flight or flight response. Stres akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau

ketakutan. Response stres akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat menimbulkan gemetaran.

b. Stres Kronis Stres kronis adalah stres yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi, dan efeknya lebih panjang dan lebih.

3. Sumber Stres

Sumber stres menurut (Ekawarna, 2022) diantaranya adalah :

a. Tuntutan Tugas

Sumber stres utama bagi mahasiswa akhir berasal dari tuntutan akademis yaitu tentang pemahaman teori, manajemn waktu yang tidak efektif, serta tekanan dari berbagai pihak eksternal seperti dosen pembimbing, keluarga dan teman sebaya.

b. Tuntutan Fisik

Sumber stres fisik pada mahasiswa akhir adalah beban akademik yang intens, seperti menyusun skripsi, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik, sakit kepala, nyeri otot, jantung berdebar dan kesulitan tidur.

c. Tuntutan Peran

Tuntutan peran dari keluarga seringkali mahasiswa justru menimbulkan beban mental yang berat, akibatnya motivasi akan menurun, manajemen waktu yang buruk dan mekanisme koping yang tidak memadai.

d. Tuntutan Interpersonal

Berbagai tuntutan interpesonal dari lingkungan menjadi sumber stres signifikan bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Tekanan-tekanan ini berasal dari beberapa pihak dan dapat mempngaruhi kondisi mental mahasiswa secara keseluruhan

e. Perubahan Hidup

Sumber stres bagi mahasiswa tingkat akhir mempengaruhi perubahan hidup yang dipengaruhi faktor pribadi (misalnya perfeksionisme dan ketakutan akan kegagalan) keluarga, serta lingkungan sosial (misalnya masalah finansial dan hubungan).

4. Tingkat Stres

Tingkatan stres terdiri dari tiga tingkatan menurut (Ellis, 2021) diantaranya yaitu :

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan system seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih Tangguh menghadapi tantangan hidup.

b. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciriciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

c. Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis social pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan social, sulit tidur, negatifistic, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, keletihan meningkat, tidak mampu melaakukan pekerjaan sederhana, gangguan system meningkat, perasaan takut meningkat.

5. Tanda dan Gejala Stres

Stres dapat meningkatkan emosi, mengurangi kemampuan berpikir rasional, dan mengganggu pengambilan keputusan. Menyadari bagaimana stres memengaruhi seseorang dan bagaimana sistem merespons stres dan belajar mengenali gejala stres dapat sangat membantu dalam mengendalikan stres. Stres dalam hidup mendorong kita untuk menyesuaikan atau mengubah beberapa aspek perilaku yang akan dilakukan. Ketika tidak berhasil melakukan penyesuaian atau perubahan ini, kita sering menemukan diri kita mengalami sejumlah efek samping atau tanda dan gejala yang tidak menyenangkan (Nur & Mugi, 2021).

6. Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Ada dua faktor yang berkontribusi terhadap stres menurut Hudi et al. (2024) yaitu faktor internal dan eksternal, berikut adalah penjelasannya :

a. Faktor Internal

Faktor internal stres adalah pemicu stres yang berasal dari diri individu, seperti pikiran, perasaan dan sikap diri yang menyebabkan ketidaknyamanan dan stres. Contoh umum faktor internal meliputi kekhawatiran, eksptasi diri yang tidak realistis, harga diri yang rendah, perfeksionisme dan pola pikir negatif.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi stres meliputi lingkungan fisik (seperti kebisingan dan kepadatan penduduk), lingkungan sosial (seperti tekanan kerja, konflik hubungan dan kurangnya dukungan sosial), serta faktor finansial dan keluarga (seperti masalah keungan dan perubahan dinamika keluarga).

7. Dampak Stres

Dampak stres yang biasanya terjadi dari kalangan mahasiswa yaitu timbul perasaan takut, marah, merokok, insomnia, hingga penurunan prestasi belajar mereka. Dampak negatif dari beban stres yang berat akan memicu perilaku negatif bagi mahasiswa tingkat akhir seperti merokok, berkelahi, mabuk, seks bebas hingga penyalahgunaan obat-obatan terlarang. stres juga

dapat memicu dampak positif berupa peningkatan perkembangan diri serta meningkatkan kreativitas selama individu tersebut masih bisa mengontrol stres yang dialami. stres juga akan berdampak pada emosional dan fisik pada individu (Fiqih & Ratnawati, 2022)

8. Alat Ukur Stres

Adapun alat ukur stres yang dapat digunakan yaitu Perceived Stres Scale (PSS-10). Perceived stres scale merupakan kuesioner yang telah terstandar dan memiliki tingkat validitas dan reabilitas yang tinggi. Kuesioner ini dibuat oleh Sheldon Cohen, mampu mengukur persepsi global dari stres yang memberikan beberapa fungsi penting. Perceived stres scale memberikan informasi terkait kondisi penyebab stres dapat mempengaruhi kondisi fisik atau patologi dan dapat digunakan untuk menilai tingkat stres. Percieved stres scale dibagi menjadi 4 kategori stres yaitu tidak stres/normal, ringan, sedang dan berat. Percieved stres scale terdiri dari 10 pertanyaan, terdapat 6 pertanyaan negative dan 4 pertanyaan positif. Setiap pertanyaan diberikan skor 0-4. Skor 0 untuk jawaban tidak pernah, skor 1 untuk jawaban hampir tidak pernah, skor 2 untuk jawaban kadang-kadang, skor 3 untuk jawaban sering dan skor 4 untuk jawaban sangat sering. Nilai skor ini dibalik untuk menjawab pertanyaan positif, sehingga skor 0=4, skor 1=3, skor 2=2 dan seterusnya (Junenda et al., 2024)

9. Manajemen Stres

Menurut Kurniawati dan Setyaningsih (2022:329), Manajemen stres terdiri dari tiga tahapan utama:

a. Tahap pertama adalah mengenali stres dan sumber-sumber stres yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini, individu diharapkan dapat menyadari kapan mereka merasa tertekan dan faktorfaktor apa saja yang menyebabkan stres.
b. Tahap kedua adalah mempelajari dan mempraktikkan keterampilan coping yang telah dipelajari. Ini termasuk berbagai teknik yang dapat membantu individu dalam menghadapi situasi stres.

c. Tahap ketiga adalah menerapkan teknik manajemen stres tersebut dalam situasi kehidupan nyata dan menilai keefektifannya. Evaluasi ini penting untuk menentukan apakah teknik yang digunakan efektif atau perlu disesuaikan.

C. TERAPI BENSON

1. Definisi Terapi benson

Terapi Benson merupakan suatu teknik yang dikembangkan dari metode *relaxation response* yang menekankan tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga melibatkan unsur keyakinan atau kepercayaan yang dimiliki oleh seseorang. Terapi benson dapat menurunkan respons stres, menstabilkan fungsi fisiologis, serta meningkatkan keseimbangan antara tubuh dan pikiran (Santoso et al., 2026).

Terapi benson merupakan kombinasi teknik relaksasi pernapasan dengan sistem keyakinan seseorang (faith factor) yang berfokus pada ungkapan tertentu (doa/kata yang menenangkan) yang diucapkan berulang – ulang dengan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Relaksasi ini dapat menurunkan stres, kecemasan, nyeri kepala, hipertensi, penyakit jantung dan gangguan tidur (Anggraini et al., 2026).

2. Manfaat Terapi Benson

Terapi Benson merupakan teknik relaksasi yang memberikan manfaat luas, baik secara fisik, psikologis, maupun klinis. Relaksasi Benson dipercaya dapat mengurangi kecemasan, meredakan sakit kepala, mencegah serangan hiperventilasi, nyeri punggung, angina, tekanan darah tinggi, gangguan tidur, dan mengurangi stres. Manfaat terapi benson menurut Thalib & Salsabila (2025), yaitu :

a. Manfaat Fisiologis

Secara fisiologis, terapi ini dapat membantu menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, mengurangi ketegangan otot, serta menstabilkan pola pernapasan. Kondisi relaksasi yang dihasilkan juga

berperan dalam meningkatkan kualitas tidur, sehingga individu merasa lebih segar dan bugar.

b. Manfaat Psikologis

Dari sisi psikologis, terapi Benson efektif dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan ketegangan emosional. Individu yang rutin melakukan terapi ini cenderung merasakan ketenangan batin, peningkatan konsentrasi, serta kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol emosi.

c. Manfaat Klinis

Dalam konteks klinis, terapi Benson juga sering dimanfaatkan sebagai terapi pendukung untuk membantu mengelola berbagai kondisi kesehatan seperti hipertensi, nyeri kronis, dan gangguan tidur. Dengan kemampuannya dalam menciptakan keseimbangan antara tubuh dan pikiran, terapi Benson menjadi salah satu metode non-farmakologis yang aman, mudah dilakukan, serta memiliki efek samping yang minimal dalam meningkatkan kesehatan.

3. Indikasi dan Kontraindikasi Terapi Bonson

Indikasi terapi Benson bagi penderita hipertensi yang mengalami gangguan yang berkaitan dengan stres fisik maupun psikologis. Terapi Benson sangat bermanfaat pada pasien dengan hipertensi, karena dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi. Selain itu, terapi Benson juga dapat dilakukan ketika mengalami kecemasan, stres, insomnia, serta nyeri kronis, karena mampu menciptakan kondisi tenang dan meningkatkan kenyamanan. Terapi Benson juga sering digunakan sebagai terapi pendukung pada pasien dengan penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan gangguan psikosomatis, guna membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara menyeluruh (Sari et al., 2025).

Meskipun relatif aman, terapi Benson memiliki beberapa kontraindikasi atau kondisi yang memerlukan perhatian khusus dalam pelaksanaannya. Terapi ini sebaiknya dilakukan dengan pengawasan pada pasien dengan gangguan psikiatri berat, seperti psikosis atau gangguan mental yang dapat

mengganggu kemampuan konsentrasi dan realitas, karena dikhawatirkan dapat memperburuk kondisi. Selain itu, pada pasien dengan kondisi medis akut yang tidak stabil, seperti nyeri hebat yang belum terkontrol atau gangguan pernapasan berat, terapi ini perlu ditunda hingga kondisi pasien lebih stabil (Khakimah & Retnaningsih, 2025).

4. Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Benson

Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi Benson menurut (Sutri et al,. 2024) antara lain sebagai berikut :

a. Alat dan bahan
   1) Kursi atau tempat tidur yang nyaman
   2) Lingkungan tenang dan minim gangguan
   3) Tidak memerlukan alat khusus
b. Prosedur Pelaksanaan
   1) Tahap persiapan
      a) Cuci tangan sesuai prosedur.
      b) Siapkan kursi atau tempat tidur yang nyaman.
      c) Pastikan lingkungan tenang, nyaman, memiliki pencahayaan dan ventilasi yang baik, serta minim gangguan.
      d) Identifikasi pasien dan pastikan pasien dalam kondisi sadar serta kooperatif.
      e) Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan lama pelaksanaan terapi Benson kepada pasien.
      f) Anjurkan pasien mengenakan pakaian yang longgar dan nyaman serta mengosongkan kandung kemih bila diperlukan.
      g) Jaga privasi pasien dan atur posisi pasien senyaman mungkin (duduk atau berbaring).
   2) Tahap Pelaksanaan
      a) Minta pasien memejamkan mata
      b) Lakukan relaksasi dengan menarik napas dalam perlahan melalui hidung

c) Tahan napas selama 2–3 detik, lalu hembuskan selama 6 detik perlahan melalui mulut
d) Saat menghembuskan napas, pasien mengucapkan kata/kalimat/doa yang menenangkan (sesuai keyakinan) secara berulang
e) Fokuskan pikiran pada kata tersebut dan abaikan gangguan luar
f) Lakukan selama ±10–15 menit

3) Tahap Akhir
a) Minta pasien membuka mata secara perlahan
b) Evaluasi perasaan pasien (lebih rileks atau tidak)
c) Dokumentasikan hasil respon pasien

c. Waktu Pelaksanaan
1) 10–15 menit per sesi
2) 1–2 kali sehari atau sesuai kebutuhan pasien

d. Evaluasi
1) Penurunan tingkat stres/kecemasan/nyeri
2) Pasien merasa lebih tenang dan rileks
3) Pernapasan lebih teratur
4) Tanda vital lebih stabil (jika diukur)

D. KONSEP VIDEO

1. Pengertian

Media video merupakan suatu perangkat atau media audiovisual yang mampu menyajikan tampilan gambar dan suara secara bersamaan. Media ini memiliki keunggulan dalam menggambarkan suatu proses secara akurat, serta dapat diputar berulang kali sesuai kebutuhan (Risnajayanti *et al.*, 2023). Video biasanya disajikan dalam format digital dan dapat ditampilkan di berbagai media, termasuk televisi, layar komputer, perangkat seluler, dan internet.

Penggunaan media video sebagai sarana pendidikan kesehatan saat ini sedang dikembangkan lebih lanjut dengan kemajuan teknologi. Pendidikan kesehatan melalui media video yang mampu menampikan gambar gerak yang

diproyeksikan menyerupai objek aslinya dapat mmemberikan pengalaman belajar yang efektif dan visualisasi yang baik, sehingga memudahkan dalam memperoleh pengetahuan (Nurak et all., 2021).

2. Manfaat

Menurut Hayati, (2024) media video sebagai sarana edukasi kesehatan memberikan banyak manfaat, antara lain:

a. Membantu peserta didik memahami materi dengan lebih mudah karena kombinasi audio dan visual memperkuat daya ingat serta konsentrasi
b. Menampilkan hal-hal yang sebelumnya sulit dilihat atau dipahami
c. Menarik minat dan motivasi belajar karena menampilkan informasi dengan cara yang variatif dan interaktif
d. Dapat digunakan secara berulang kapan saja dan di mana saja, sehingga memperluas akses edukasi terutama di kalangan remaja yang akrab dengan teknologi digital.

3. Tujuan

Menurut Meirawati et al., (2023) tujuan penggunaan media video sebagai berikut :

a. Menyampaikan informasi secara lebih efektif dan efisien melalui kombinasi gambar, teks, dan suara.
b. Membantu mengatasi masalah seperti keterbatasan waktu dan tempat.
c. Memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus edukatif sesuai dengan kebutuhan
d. Digunakan dengan cara yang berbeda dan dalam situasi yang tepat.

4. Kelebihan

Menurut (Asari A. et al., 2023) kelebihan penggunaan media video adalah :

a. Meningkatkan daya tarik dan minat siswa dalam belajar.
b. Memudahkan pemahaman konsep atau materi yang kompleks.
c. Meningkatkan motivasi belajar, dan dapat diakses secara fleksibel melalui berbagai perangkat elektronik seperti laptop, tablet, atau *smartphone*.

d. Mampu menjelaskan sesuatu yang sulit diamati secara langsung, seperti prosedur pemeriksaan atau fenomena biologis, melalui simulasi maupun animasi.
e. Memberikan kesan realistis dan mendalam karena menyerupai pengalaman nyata.

5. Kekurangan

Hal-hal yang membuat media video kurang baik adalah :

a. Waktu pembuatan yang lama.

   Proses pembuatan video seringkali membutuhkan waktu yang lama. Dimulai dari perencanaan hingga pengeditan (Sari, Purnomo and Meihan, 2024)

b. Kemampuan video yang terbatas

   Salah satu kekurangan dari penggunaan media video adalah kemampuannya yang terbatas dalam menampilkan detail objek secara menyeluruh dan akurat. Selain itu, proses produksi video umumnya memerlukan waktu yang cukup lama, serta mengharuskan adanya alokasi anggaran yang lebih besar dibandingkan dengan media pembelajaran lainnya. Di sisi lain, gerakan dalam video sering kali bersifat terbatas, sehingga tidak selalu mampu merepresentasikan objek atau proses secara dinamis dan fleksibel (Awaliyah *et al.*, 2022).

E. KETEPATAN SOLUSI YANG DITAWARKAN

Stres merupakan masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa keperawatan akibat tuntutan akademik, praktik klinik, tugas, dan ujian yang tinggi. Kondisi ini dapat menurunkan konsentrasi, mengganggu tidur, menyebabkan kelelahan emosional, serta menurunkan prestasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif dan mudah dilakukan secara mandiri. Relaksasi Benson merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang tepat karena sederhana, aman, dan dapat dilakukan kapan saja.

Ketepatan intervensi relaksasi Benson terletak pada kemampuannya dalam menurunkan respons stres melalui teknik pernapasan teratur, fokus, dan relaksasi

yang dapat menenangkan sistem saraf. Intervensi ini sesuai untuk mahasiswa karena tidak membutuhkan alat khusus dan dapat dilakukan secara mandiri. Selain itu, penggunaan media video juga tepat karena mampu menyajikan langkah-langkah relaksasi secara jelas, visual, dan sistematis, sehingga memudahkan mahasiswa memahami dan mempraktikkannya dengan benar serta meningkatkan efektivitas pembelajaran mandiri.

Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres adalah Terapi Benson**.** Terapi Benson merupakan teknik relaksasi yang mengombinasikan pernapasan dalam dengan pengulangan kata atau kalimat yang menenangkan sehingga mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan respons relaksasi tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Widayati et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi Benson efektif menurunkan stres akademik pada mahasiswa keperawatan, ditandai dengan penurunan skor stres yang signifikan setelah pemberian intervensi

Penelitian lain oleh Hafnidar et al. (2026) juga membuktikan bahwa Benson Relaxation Therapy secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi Benson dapat menjadi alternatif intervensi yang sederhana, murah, dan mudah dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa.

Selain ketepatan metode terapi, pemilihan media video sebagai sarana edukasi juga didukung oleh berbagai penelitian. Media video merupakan media pembelajaran audiovisual yang mampu mengintegrasikan unsur visual dan audio sehingga memudahkan peserta didik dalam memahami materi, meningkatkan retensi informasi, serta memfasilitasi pembelajaran mandiri karena dapat diputar berulang sesuai kebutuhan. Hasil *systematic review* dan *meta-analysis* oleh Morgado et al,. (2024) menunjukkan bahwa video-based learning memberikan dampak yang bermakna terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap dalam pendidikan kesehatan. Selain itu, *systematic review* oleh Xiao et al,. (2024) melaporkan bahwa media video efektif dalam meningkatkan perilaku promosi kesehatan dan direkomendasikan sebagai media edukasi pendukung maupun alternatif dalam berbagai intervensi kesehatan. Oleh karena itu,

penggunaan video edukasi terapi Benson diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa serta memudahkan mereka mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri.

Berdasarkan uraian tersebut, pengembangan media video edukasi mengenai terapi Benson merupakan solusi yang tepat dan inovatif dalam membantu mahasiswa keperawatan mengelola stres akademik. Media ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemandirian mahasiswa dalam melakukan terapi relaksasi sehingga mampu menurunkan tingkat stres dan mendukung kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan. Kebaruan (novelty) dari video edukasi ini terletak pada penyajian materi yang tidak hanya menjelaskan konsep terapi Benson, tetapi juga menampilkan demonstrasi langkah-langkah pelaksanaan terapi secara sistematis sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP), dilengkapi dengan panduan teknik pernapasan, penggunaan kata atau doa sesuai keyakinan masing-masing, serta visual dan audio yang menarik sehingga memudahkan mahasiswa mempraktikkan terapi secara mandiri kapan saja dan di mana saja. Dengan demikian, video ini tidak hanya berfungsi sebagai media informasi, tetapi juga sebagai media pembelajaran dan latihan mandiri yang praktis, mudah diakses, dan dapat digunakan secara berulang untuk meningkatkan efektivitas penerapan terapi Benson dalam mengatasi stres akademik.