BAB III
DESKRIPSI YANG AKAN DIHASILKAN

A. Nama Projek Luaran

Tema yang digunakan dalam KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) pada tugas akhir ini adalah "BENSON RILEKS: Kelola Stres dengan Terapi Benson untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan".

B. Tujuan Projek Luaran

Tujuan pemberian media edukasi berupa video ini adalah :

1. Menghasilkan media video edukasi yang memberikan informasi kepada mahasiswa Program Studi Keperawatan mengenai stres, meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya stres.
2. Menghasilkan media video edukasi yang memperkenalkan terapi Benson sebagai salah satu metode relaksasi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu mengurangi tingkat stres pada mahasiswa.
3. Mengembangkan media video edukasi yang menyajikan demonstrasi langkah-langkah terapi Benson sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) sehingga dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang menarik, mudah dipahami, dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh mahasiswa dalam mengelola stres.

C. Keaslian Karya Proyek

1. Media video dari Channel YouTube NURSING UNSRI (2025) dengan judul 'Terapi Relaksasi Benson "***YouTube Link:*** https://www.youtube.com/watch?v=Q_KNxKa0Qgg

   a. Persamaan

   Sama-sama membahas terapi relaksasi Benson sebagai metode nonfarmakologis untuk membantu mengurangi stres, meningkatkan rasa rileks, dan memberikan edukasi mengenai langkah-langkah pelaksanaan

terapi Benson. Kedua media juga menggunakan video sebagai sarana edukasi kesehatan yang mudah diakses oleh mahasiswa dan masyarakat umum.

b. Perbedaan

Video dari NURSING UNSRI lebih berfokus pada demonstrasi pelaksanaan terapi relaksasi Benson secara umum. Sedangkan media yang dibuat penulis secara khusus ditujukan kepada mahasiswa Program Studi Keperawatan dengan fokus pada upaya menurunkan tingkat stres akademik serta disertai penjelasan mengenai manfaat terapi Benson bagi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan.

2. Media video dari Channel YouTube Seven Care Project (2026) dengan judul "Praktik Terapi Relaksasi Benson sebagai Terapi Nonfarmakologi". ***YouTube Link***: https://youtu.be/gN7fF-KiqnM?si=UNBl1aIR5PieSxhQ

a. Persamaan

Sama-sama membahas terapi Benson sebagai metode relaksasi nonfarmakologis yang bertujuan membantu menurunkan tingkat stres. Kedua media juga menggunakan video sebagai sarana edukasi untuk memberikan informasi mengenai langkah-langkah pelaksanaan terapi Benson sehingga dapat dipraktikkan secara mandiri.

b. Perbedaan

Video dari Seven Care Project lebih berfokus pada praktik atau demonstrasi pelaksanaan terapi Benson sebagai terapi nonfarmakologi secara umum. Sementara itu, media yang dibuat penulis tidak hanya menampilkan demonstrasi terapi Benson sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP), tetapi juga dilengkapi dengan materi edukasi mengenai pengertian stres, penyebab, tanda dan gejala, dampak stres, faktor-faktor yang memengaruhi stres pada mahasiswa keperawatan, serta manfaat terapi Benson dalam membantu mengurangi stres akademik. Selain itu, media yang dikembangkan penulis secara khusus ditujukan kepada mahasiswa Program Studi Keperawatan sehingga materi disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan sasaran.

3. Media video dari Channel YouTube Naisya Kartika (2025) dengan judul **"Teknik Relaksasi Benson Untuk Menatasi Kecemasan pada Pasien"** ***YouTube Link:*** https://youtu.be/xcMk86VFMdY

   a. Persamaan

   Sama-sama membahas terapi Benson sebagai metode relaksasi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat stres. Kedua media juga menggunakan video edukasi sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan kemampuan audiens dalam mengelola stres secara mandiri.

   b. Perbedaan

   Video tersebut berfokus pada penjelasan dan penerapan terapi Benson secara umum untuk mengurangi stres. Sedangkan media yang dibuat penulis secara khusus ditujukan kepada mahasiswa Program Studi Keperawatan dengan fokus pada penurunan stres akademik serta dikemas dengan pendekatan edukasi yang lebih spesifik sesuai karakteristik mahasiswa.

D. Deskripsi Desain *Project* Luaran Secara Naratif

1. Judul Video

   "BENSON RILEKS: Kelola Stres dengan Terapi Benson untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan".

2. Waktu Pembuatan

   Video ini dibuat pada 10 Juni 2026

3. Alat dan Pembuatan Video
   a. Laptop
   b. *Software* untuk *editing (Cap Cut* dan *Canva)*
   c. *Handphone* untuk merekam video
   d. *Microphone* untuk merekam suara

4. Tahap Pembuatan Video
   a. Tahap pra – produksi

Tahap pra – produksi tahap awal dalam pembuatan media video sebelum proses perekaman dilakukan. Tujuannya adalah mempersiapkan semua hal yang dibutuhkan agar proses produksi berjalan lancar, terarah, dan hasilnya sesuai tujuan.

1) Penentuan Ide atau Eksplorasi Gagasan

   Berdasarkan tingginya tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa keperawatan akibat tuntutan akademik, praktik klinik, serta berbagai faktor psikososial lainnya, masih rendahnya pengetahuan mahasiswa mengenai teknik manajemen stres yang efektif, serta terbatasnya media edukasi yang menarik dan mudah dipahami terkait terapi relaksasi, maka penulis terinspirasi untuk mengembangkan sebuah media edukasi video yang interaktif dan informatif dengan judul **"BENSON RILEKS: Kelola Stres dengan Terapi Benson untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan."** Media edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai stres dan terapi Benson serta mendorong penerapan teknik relaksasi tersebut sebagai upaya menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2) Penyusunan Garis Besar Isi Media Video

   Topik/judul : **"BENSON RILEKS: Kelola Stres dengan Terapi Benson untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan."**

   Penulis : Risma Azifa Zahra

   Pembimbing : Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

   Durasi : 06 menit 10 detik

Tabel 3.1 Penyusunan Garis Besar Isi Media Video

No	Indikator	Pokok Materi	Referensi
1	Menjelaskan prevelensi	Menurut WHO (2025), stres merupakan masalah kesehatan global yang menempati peringkat ke-4 sebagai beban penyakit terbanyak di dunia. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres banyak dialami oleh berbagai kelompok usia, termasuk mahasiswa. Prevalensi stres pada mahasiswa di dunia mencapai sekitar 71%, di Asia 61,3%, dan di Indonesia mencapai 87,5%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik maupun non-akademik. Sebagian besar mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang dengan persentase sekitar 71,6%, yang menunjukkan adanya tekanan psikologis yang cukup signifikan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa di Indonesia berada pada kategori cukup tinggi, yaitu sekitar 55–70% berada pada tingkat sedang hingga berat. Selain itu, stres juga sudah ditemukan pada remaja di beberapa wilayah Indonesia, termasuk Jawa Tengah, dengan prevalensi sekitar 2,2%.	(WHO 2025). (Barseli et al., 2020). (Zenitha et al., 2025).

2	Mendifinisikan Stress	Stres pertama kali diperkenalkan oleh Walter Cannon yang menjelaskan bahwa organisme akan bereaksi terhadap ancaman dengan respons menyerang atau bertahan. Stres merupakan kondisi ketika individu merasa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan	(Wenny & Andreni, 2021). (Fiqih & Ratnawati, 2022).

Lanjutkan

Dilanjutkan

No	Indikator	Pokok Materi	Referensi
		yang dimiliki sehingga dianggap membebani dan mengancam Kesehatan.Stres juga merupakan respons emosional terhadap stressor yang dapat memengaruhi perkembangan individu, terutama dalam bentuk stres akademik di lingkungan pendidikan	
3	Menyebutkan jenis jenis stress	Stres secara umum dibagi menjadi dua, yaitu: a. Stres akut Stres akut merupakan respons tubuh terhadap ancaman, tantangan, atau ketakutan yang terjadi secara tiba-tiba (fight or flight response). Respons ini bersifat cepat dan intens, dan dapat menimbulkan gejala seperti gemetar. b. Stres kronis Stres kronis adalah stres yang berlangsung lebih lama, sulit diatasi, dan dapat memberikan dampak yang lebih berkepanjangan terhadap individu	Suara & Yudiawati (2022),.
4	Menyebutkan sumber stress	Sumber stres meliputi: a. Tuntutan tugas Stres muncul dari tuntutan akademik seperti pemahaman teori, manajemen waktu yang kurang efektif, serta tekanan dari dosen, keluarga, dan teman.	Ekawarna (2022)

		b. Tuntutan fisik Beban akademik seperti penyusunan skripsi dapat menimbulkan kelelahan, sakit kepala, nyeri otot, jantung berdebar, dan gangguan tidur. Tuntutan peran Tuntutan dari keluarga dapat menjadi beban mental yang memengaruhi motivasi, manajemen waktu, dan mekanisme koping mahasiswa.	

Lanjutkan

Dilanjutkan

No	Indikator	Pokok Materi	Referensi
		d. Tuntutan interpersonal Tekanan dari lingkungan sosial dan orang sekitar dapat menjadi sumber stres yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. e. Perubahan hidup Stres juga dipengaruhi oleh faktor perubahan hidup seperti perfeksionisme, ketakutan gagal, masalah finansial, dan hubungan sosial.	
5	Menyebutkan dampak stress	Stres dapat meningkatkan emosi, menurunkan kemampuan berpikir rasional, serta mengganggu pengambilan keputusan. Memahami dampak stres dan mengenali gejalanya penting untuk membantu pengendalian stres. Stres juga mendorong individu melakukan penyesuaian atau perubahan perilaku. Namun, jika penyesuaian tersebut tidak berhasil, dapat muncul berbagai tanda dan gejala yang tidak menyenangkan	(Nur & Mugi, 2021)
6	Mendefinisikan Terapi Benson	Terapi Benson merupakan teknik relaksasi yang dikembangkan dari *relaxation response* dan tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga melibatkan unsur keyakinan. Terapi ini dapat menurunkan respons stres, menstabilkan fungsi fisiologis,	Riamah (2022), (Santoso et al., 2026). (Anggraini et al., 2026).

		serta menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Terapi Benson adalah kombinasi teknik pernapasan dengan unsur keyakinan (*faith factor*) melalui pengulangan kata atau doa yang menenangkan secara ritmis disertai sikap pasrah. Terapi ini dapat membantu	

Lanjutkan

Dilanjutkan

No	Indikator	Pokok Materi	Referensi
		menurunkan stres, kecemasan, nyeri, hipertensi, gangguan tidur, serta keluhan lainnya	
7	Menjelaskan Manfaat Terapi Benson	a. denyut jantung, mengurangi ketegangan otot, menstabilkan pernapasan, serta meningkatkan kualitas tidur sehingga tubuh lebih segar. b. Manfaat psikologis Terapi ini efektif menurunkan stres, kecemasan, dan ketegangan emosional, serta meningkatkan ketenangan, konsentrasi, dan kemampuan mengontrol emosi. c. Manfaat klinis Terapi Benson dapat digunakan sebagai terapi pendukung untuk hipertensi, nyeri kronis, dan gangguan tidur, serta merupakan metode nonfarmakologis yang aman dengan efek samping minimal.	Thalib & Salsabila (2025)
8	Menyebutkan Indikasi Dan Intraindikasi	Indikasi Terapi Benson a. Hipertensi yang berhubungan dengan stres fisik maupun psikologis. b. Kecemasan dan stres. c. Insomnia (gangguan tidur). d. Nyeri kronis. e. Terapi pendukung pada penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan gangguan psikosomatis Kontraindikasi Terapi Benson a. Pasien dengan gangguan psikiatri berat (misalnya psikosis).	Riamah (2022), (Santoso et al., 2026). (Anggraini et al., 2026).

		b. Pasien dengan gangguan yang mengganggu konsentrasi dan realitas. c. Kondisi medis akut yang tidak stabil seperti nyeri berat yang belum terkontrol. d. Gangguan pernapasan berat	

Lanjutkan

Dilanjutkan

No	Indikator	Pokok Materi	Referensi
9	SOP Terapi benson	Alat dan Bahan 1) Kursi atau tempat tidur yang nyaman. 2) Lingkungan yang tenang dan nyaman. b. Prosedur Pelaksanaan 1) Tahap Persiapan a) Cuci tangan. b) Siapkan lingkungan yang tenang dan nyaman. c) Identifikasi pasien dan jelaskan tujuan serta prosedur terapi. d) Posisikan pasien duduk atau berbaring dengan nyaman. 2) Tahap Pelaksanaan a) Anjurkan pasien memejamkan mata. b) Tarik napas perlahan melalui hidung, tahan 2–3 detik, kemudian hembuskan perlahan melalui mulut selama ±6 detik. c) Saat menghembuskan napas, pasien mengucapkan kata, kalimat, atau doa yang menenangkan sesuai keyakinannya. d) Lakukan selama 10–15 menit. 3)Tahap Akhir a) Minta pasien membuka mata secara perlahan. b) Evaluasi respons pasien dan dokumentasikan hasil tindakan. 4)Waktu Pelaksanaan	Sutri et al. (2024)

	a) Dilakukan selama 10–15 menit per sesi, sebanyak 1–2 kali sehari atau sesuai kebutuhan pasien 5) Evaluasi a) Pasien merasa lebih rileks dan tenang. b) Pernapasan lebih teratur. c) Tingkat stres, kecemasan, atau nyeri menurun. d) Tanda vital lebih stabil (bila dilakukan pengukuran).	

3) Penyusunan Jabaran Materi Media Video

a) Apa itu stres?

b) Apa saja jenis-jenis stres?

c) Apa saja sumber stres pada mahasiswa?

d) Apa saja dampak stres?

e) Apa itu terapi Benson?

f) Apa manfaat terapi Benson?

g) Apa saja indikasi dan kontraindikasi terapi Benson?

h) Bagaimana langkah-langkah melakukan terapi Benson?

i) Demonstrasi pelaksanaan terapi Benson.

j) Penutup.

4) Penyusunan Naskah

No	Visual	Naskah	Musik
1.	Judul video dan ilustrasi mahasiswa keperawatan	"Halo mahasiswa keperawatan! Pernah merasa stres karena tugas, ujian, praktikum, atau berbagai tuntutan lainnya? Yuk, kenali stres dan cara mengelolanya melalui terapi Benson."	Musik pembuka
2.	Ilustrasi dan data prevalensi stres	"Stres banyak dialami mahasiswa karena tuntutan akademik maupun nonakademik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengetahui cara mengelola stres."	Musik lembut
3.	Teks "Apa Itu Stres?" dan ilustrasi mahasiswa tertekan	"Stres adalah kondisi ketika seseorang merasa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimilikinya. Stres dapat berupa stres akut dan stres kronis."	Musik lembut

4.	Ilustrasi sumber dan dampak stres	"Sumber stres mahasiswa dapat berasal dari tugas, tuntutan fisik, peran, hubungan interpersonal, dan perubahan hidup. Stres dapat berdampak pada kondisi fisik, psikologis, dan perilaku."	Musik tenang
5.	Tampilan terapi Benson	"Terapi Benson merupakan teknik relaksasi dengan mengatur pernapasan dan mengulang kata, kalimat, atau doa yang menenangkan sesuai keyakinan. Terapi ini dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan."	Musik Relaksasi

Lanjutkan

Dilanjutkan

No	Visual	Naskah	Musik
6.	Tampilan indikasi dan kontraindikasi	"Terapi Benson dapat dilakukan pada kondisi stres, kecemasan, gangguan tidur, dan nyeri. Namun, perlu diperhatikan pada individu dengan gangguan psikiatri berat, kondisi medis akut yang tidak stabil, dan gangguan pernapasan berat."	Musik Lembut
7.	Demonstrasi SOP terapi Benson	"Duduk atau berbaring dengan nyaman. Pejamkan mata, tarik napas perlahan melalui hidung, tahan dua sampai tiga detik, kemudian hembuskan melalui mulut selama kurang lebih enam detik sambil mengucapkan kata atau doa yang menenangkan. Lakukan selama sepuluh sampai lima belas menit."	Musik Relaksasi
8.	Demonstrasi mengakhiri terapi dan evaluasi	"Setelah selesai, buka mata secara perlahan dan rasakan kondisi tubuh. Terapi Benson diharapkan dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks dan membantu mengelola stres."	Musik Relaksasi
9.	Tampilan penutup dan identitas video	"Kenali stres, kelola dengan tepat, dan luangkan waktu untuk diri sendiri. Terima kasih telah menyaksikan BENSON RILEKS. Semoga video ini bermanfaat." Kemudian ditampilkan credit: Produser: Risma Azifa Zahra; Sutradara: Risma Azifa Zahra; Animator: Risma Azifa Zahra; Editor: Risma Azifa Zahra; Pengisi Suara: Pengisi Suara AI; Penata Musik: Risma Azifa Zahra.	Musik penutup yang tenang dan perlahan mengecil

5) Pengkajian Naskah

Pengkajian naskah yang dipilih disesuaikan dengan materi dari judul **"BENSON RILEKS: Kelola Stres dengan Terapi Benson untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan"** dengan mempertimbangkan penggunaan bahasa yang sederhana, komunikatif, dan mudah dipahami oleh mahasiswa, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pengertian stres, faktor-faktor penyebab stres, tanda dan gejala stres, dampak stres terhadap kesehatan, serta manfaat dan langkah-langkah pelaksanaan terapi Benson sebagai salah satu teknik relaksasi untuk menurunkan tingkat stres. Materi yang disampaikan disusun secara sistematis dan menarik agar memudahkan sasaran dalam memahami informasi yang diberikan serta meningkatkan kesadaran untuk menerapkan terapi Benson secara mandiri sebagai upaya pengelolaan stres dan pemeliharaan kesehatan mental.

b. Tahap Produksi

1) Rembuk Naskah

Rembuk naskah ini dilakukan penulis bersama tim lainnya serta dosen pembimbing untuk memastikan alur penyampaian pesan dalam video edukasi ini berjalan sistematis dan sesuai tujuan. Naskah disusun berdasarkan hasil diskusi dengan memperhatikan materi kesehatan dan kebutuhan sasaran. Hasil dari rembuk naskah nantinya merupakan jabaran dari materi-materi yang sudah ditentukan untuk masuk menjadi bagian dari video yang sudah dibuat.

2) Penentuan Tim Produksi

a) Produser : Risma Azifa Zahra
b) Sutradara : Risma Azifa Zahra
c) Animator : Risma Azifa Zahra
d) Editor : Risma Azifa Zahra
e) Pengisi suara : Pengisi suara AI

f) Penata musik : Risma Azifa Zahra

3) *Casting* (Pencarian Pemain)

Pemain yang terdapat pada *project* video ini merupakan penulis sendiri.

4) *Hunting* (Pencarian Lokasi *Shooting*)

Lokasi pembuatan video dilakukan di studio Universitas 'Aisyiyah Surakarta kampus 2.

5) *Crew Meeting* (Rapat Tim Produksi)

Pembuatan video edukasi mengenai terapi Benson sebagai upaya menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Keperawatan dilakukan untuk membahas aspek teknis pelaksanaan produksi video, termasuk penyusunan materi, pembuatan storyboard, desain visual, proses pengambilan gambar, serta tahap pengeditan video. Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan persiapan yang telah dan sedang dilakukan serta mengidentifikasi dan mencari solusi terhadap berbagai kendala yang muncul selama proses produksi. Selain itu, rapat tim produksi yang melibatkan penulis naskah, videografer, editor, dan penata musik dilaksanakan pada 10 Juni 2026 guna memastikan kesesuaian materi edukasi dengan tujuan media, meningkatkan kualitas penyajian informasi terkait terapi Benson, serta menghasilkan video yang menarik, informatif, mudah dipahami, dan dapat menjadi sarana edukasi yang efektif dalam membantu mahasiswa keperawatan mengelola stres.

6) Pengambilan Gambar

Tahap pengambilan video dilakukan sesuai dengan skenario yang telah dipersiapkan sebelumnya. Aktivitas ini mencakup perekaman narasi serta adegan pendukung agar pesan dalam video dapat tersampaikan dengan mudah dipahami. Selama proses berlangsung, tim produksi memperhatikan aspek pencahayaan, posisi kamera, serta

kualitas suara sehingga hasil yang diperoleh tetap jelas dan layak untuk digunakan.

c. Tahap Pasca Produksi

Hasil akhir dari pembuatan video dan hasil suara produksi yang siap untuk diedit. Kemudian video dan audio di sambung melalui beberapa tahapan yaitu meliputi:

1) *Editing* (Penggabungan dan Pemilihan Gambar)

Pada tahap *editing* ini penulis menggunakan beberapa aplikasi media *editing* yang meliputi *CapCut* dan *Adobe Premiere*. Lalu dilakukan pembuatan animasi menggunakan aplikasi *Canva* dan dilakukan penggabungan animasi dan pengisi suara dengan video yang sudah disesuaikan.

2) *Mixing* (Pengisian Musik)

Penulis mengisi audio dengan suara *Artifical Intelligence* dalam penyampaian materi serta diberikan jenis musik *Education Science Corporate – No Copyright Music* supaya menghasilkan audio yang nyaman didengar sebagai penguat suasana sehingga pesan dalam video lebih hidup dan menarik.

3) *Preview*

Tahap *preview* ini dilakukan setelah selesai proses pengambilan video, *editing* dan *mixing*, maka penulis melakukan *preview* dengan dosen pembimbing. Jika ada kekurangan atau hal yang perlu diperbaiki, penulis akan memperbaikinya.

4) Uji Coba

Tabel 3.2 Uji Coba Responden

No	Responden	Masukan	
		Konten	**Desain**
1.	Nn. U	Materi yang disampaikan sudah cukup jelas dan mudah dipahami, namun penyampaian pada bagian manfaat terapi Benson sebaiknya diperjelas lagi agar lebih mudah dipahami.	Tetapi ukuran pada beberapa bagian masih terlalu kecil kurang nyaman untuk dibaca, yang bagian apa itu stress

2.	Nn. A	Penjelasan langkah-langkah terapi Benson sudah runtut, tetapi tempo penyampaian pada bagian praktik masih sedikit terlalu cepat sehingga perlu diperlambat.	Animasi dan perpindahan tampilan sudah baik, namun perpindahan antar slide sebaiknya dibuat lebih halus agar lebih nyaman dilihat.
3.	Nn. B	Bahasa yang digunakan mudah dipahami, tetapi volume narasi pada beberapa bagian kurang konsisten sehingga perlu diperjelas.	Pemilihan warna dan latar belakang sudah sesuai, namun durasi tampilan langkah-langkah terapi sebaiknya diperpanjang agar lebih mudah diikuti saat mempraktikkan terapi Benson.

5) Revisi

Setelah dilakukan uji coba hasil project selanjutnya akan dilakukan revisi untuk memperbaiki kekurangan sesuai dengan masukkan yang telah disampaikan responden kepada penulis.

Tabel 3.3 Perbaikan Media

No	Masukkan	Hasil
1.	Suara/backsound lebih jelas dan semangat lagi, agar yang menonton juga lebih semangat.	Mengganti backsound dengan genre yang lebih diperjelas dan semangat agar menumbuhkan motivasi.
2.	Langkah-langkah jangan terlalu cepat agar mudah mempraktikkan pelan-pelan.	Mengedit bagian langkah-langkah agar diperlambat sehingga responden tidak kesulitan mengikutinya.

6) Distribusi/Penyiaran

Distribusi atau penyiaran video ini dilakukan agar informasi mengenai terapi Benson dapat menjangkau mahasiswa Program Studi Keperawatan sebagai sasaran utama. Video edukasi ini dipublikasikan melalui platform media sosial YouTube dengan judul "Terapi Benson: Teknik Relaksasi Sederhana untuk Mengelola Stres pada Mahasiswa Keperawatan", karena platform tersebut mudah diakses serta banyak digunakan oleh mahasiswa untuk memperoleh berbagai informasi, termasuk informasi kesehatan dan pengembangan diri.

Strategi distribusi ini bertujuan agar pesan edukasi mengenai terapi Benson dapat diterima dengan baik, mudah dipahami, dan dapat

diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui video ini, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan mengenai pengertian stres, dampak stres terhadap kesehatan fisik dan psikologis, konsep terapi Benson, manfaat terapi Benson, serta langkah-langkah pelaksanaannya secara mandiri. Selain itu, video edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan menerapkan teknik relaksasi sebagai salah satu upaya pengelolaan stres. Dengan memahami dan mempraktikkan terapi Benson secara rutin, mahasiswa diharapkan mampu mengurangi tingkat stres, meningkatkan konsentrasi belajar, menjaga keseimbangan emosional, serta mendukung terciptanya kualitas hidup dan kesehatan yang lebih baik selama menjalani pendidikan keperawatan.