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

Laporan Tugas Akhir KIE

Oleh :

RISMA AZIFA ZAHRA

202523007

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

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

KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI

DiSusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Oleh :

RISMA AZIFA ZAHRA

202523007

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KIE dengan Judul :

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

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KIE yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi ataupun instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan KIE ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanski berdasarkan aturan tata tertib Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 02 Agustus 2026



Risma Azifa Zahra

NIM 202523007

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risma Azifa Zahra

NIM : 202523007

Jenis Karya : KIE

Judul : Pemberian Terapi Benson Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Melalui Media Video

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Nonekslusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 02 Agustus 2026

Yang Menyatakan



Risma Azifa Zahra

NIM 202523007

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir KIE dengan judul:

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

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar KIE Program Studi Alih Jenjang Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 02 Agustus 2026

Pembimbing,

(Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.)

NIDN. 0610088702

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

(Sitti Rahma Soleman, Ns., M.Kep., Sp.Kep.J)

NIDN. 0902029301

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

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

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana pada Program Studi Alih Jenjang Keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian KIE pada tanggal 07 Agustus 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi Alih Jenjang Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 07 Agustus 2026

Mengesahkan, Penguji:

1) Dewi Kartikasari, S.Kep.Ns.,M.Kep. (……)
   NIDN: 0617068001
2) Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.J. (……....)
   NIDN: 0615018601
3) Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep. (……....)
   NIDN: 0610088702

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

(Sitti Rahma Soleman, Ns., M.Kep., Sp.Kep.J)
NIDN. 0902029301

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan KIE yang berjudul "Pemberian Terapi Benson Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Melalui Media Video". KIE ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa penulisan KIE ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan kepada penulis.

Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada :

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie RBU, M.Kep., selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas segala fasilitas yang diberikan dan dukungan proses pembuatan penulisan tugas akhir ini.
2. Ibu Bdn. Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, atas segala fasilitas dan dukungan yang telah diberikan selama penulisan tugas akhir ini.
3. Ibu Sitti Rahma Soleman, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses studi hingga penyusunan tugas akhir.
4. Dewi Kartikasari, S.Kep.Ns.,M.Kep. selaku Dosen Penguji I yang berkenan memberikan masukan dan arahan.
5. Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.J. selaku Dosen Penguji II yang berkenan memberikan masukan dan arahan.
6. Ibu Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku Dosen Penguji III dan Pembimbing yang telah memberikan arahan, kesempatan dan dukungan penuh selama proses studi hingga penyusunan tugas akhir sehingga kegiatan akademik dapat berjalan dengan lancar.

7. Bapak dan ibu dosen serta karyawan Prodi Keperawatan Univeritas Aisyiyah Surakarta.
8. Kedua orang tua tercinta, terimakasih atas doa, semngat, bimbingan, dukungan, dan kasih saying, yang sellau diberikan, terutaman dalam penyusunan tugas akhir.
9. Saudara tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan, perhatian, dan kasih sayangnya
10. Sahabat-Sahabat tersayang yang selalu menemani dalam suka maupun duka, tempat berbagi cerita dan keluh kesah serta menguatkan
11. Teman-teman prodi keperawatan terutama teman-teman satu bimbingan dan teman-teman kelas yang menjadikan masa perkuliahan menjadi lebih bermakna dan penuh warna
12. Semua pihak yang telah membantu penyusunan tugas akhir ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga studi kasus ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Surakarta, 02 Agustus 2026



Risma Azifa Zahra