



Efektivitas Kombinasi Terapi Benson dan Aromaterapi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta

Ririn Wahyu Widayati¹, Joaninha Da Costa Guterres², Adi Sucipto³

*Corresponding author: ririnwahyu@respati.ac.id

Info Artikel

Disubmit 18 Oktober 2024
Direvisi 8 November 2024
Diterbitkan 25 November 2024

Kata Kunci: Stres akademik, kombinasi terapi benson dan aromaterapi

P-ISSN : 2086-3292

E-ISSN : 2655-9900

Abstrak

Latar Belakang: Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan persyaratan akademik yang dianggap wajib, dan ini dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik dan psikologis serta perubahan perilaku. Manajemen stres akademik non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menangani stres akademik adalah dengan kombinasi Terapi benson dan Aromaterapi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 Januari 2023 pada Mahasiswa Keperawatan dengan cara membagikan kuesioner dan wawancara secara daring kepada 10 responden. Dari hasil kuesioner dan wawancara ditemukan 2 responden yang mengalami stres sangat tinggi, stres sedang 4 orang, stres rendah 4 orang. Tujuan: Mengetahui efektivitas kombinasi Terapi Benson dan Aromaterapi terhadap penurunan stres akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta. Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan Quasi experimental with control. Teknik pengambilan sampel yaitu Purposive sampling dan menggunakan kuesioner The Perception of Academic Scale (PASS), jumlah sampel 39 responden dibagi dua kelompok. Uji normalitas menggunakan Uji Shapiro Wilk. Analisa data uji bivariat menggunakan paired t test. Hasil: Skor stres akademik pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah kombinasi terapi benson dan aromaterapi didapatkan nilai Mean 52,00 dan 44,21. Skor stres akademik sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol didapatkan nilai Mean 50,70 dan 50,65. Perbedaan stres akademik sebelum dan sesudah kelompok intervensi didapatkan nilai p 0,000 dan kelompok kontrol didapatkan nilai p value 0,744, dan Uji beda post-test antar kelompok didapatkan p-value adalah 0,008. Kesimpulan: Kombinasi terapi benson dan aromaterapi efektif dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Respati Yogyakarta

Abstract

Background: Academic stress is caused by a student's inability to adapt to academic demands that are considered compulsory. This stress can lead to feelings of discomfort, triggering physical and psychological tension, as well as changes in behavior. Non-pharmacological methods for managing academic stress include a combination of Benson therapy and aromatherapy. A preliminary study conducted by the researchers on January 25, 2023, involved distributing questionnaires and conducting online interviews with 10 nursing students. The results revealed that 2 respondents experienced very high levels of stress, 4 experienced moderate stress, and 4 experienced low stress. Purpose: To determine the effectiveness of the combination of Benson therapy and aromatherapy in reducing stress among nursing students at Universitas Respati Yogyakarta. Research Method: This research is a quantitative study using a quasi-

Keywords:

Academic stress, Combination of benson therapy and aromatherapy

experimental design with a control group. The sampling technique used is purposive sampling, and the Perception of Academic Stress Scale (PASS) questionnaire was employed to gather data from 39 respondents, who were divided into two groups. The normality test used was the Shapiro-Wilk test, and bivariate analysis was conducted using the paired t-test. Results: The academic stress scores before and after the intervention group, which received the combination of Benson therapy and aromatherapy, had mean values of 52.00 and 44.21, respectively. In the control group, the academic stress scores before and after the intervention had mean values of 50.70 and 50.65, respectively. The difference in academic stress before and after the intervention in the treatment group showed a p-value of 0.000, while the control group showed a p-value of 0.744. The post-test comparison between the groups resulted in a p-value of 0.008. Conclusion: The combination of Benson therapy and aromatherapy is effective in reducing academic stress among nursing students at Universitas Respati Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah calon pemimpin masa depan. Mahasiswa adalah individu yang mengikuti proses pendidikan di perguruan tinggi, dimana mahasiswa mengalami perubahan pembelajaran dari sekolah menengah ke perguruan tinggi (Abdul Latif Syafwan & Nurussakinah Daulay, 2023). Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan persyaratan akademik yang dianggap wajib, dan ini dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik dan psikologis serta perubahan perilaku. Faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal terdiri dari: waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, dan stressor. Faktor internal terdiri dari: efek negatif, kepribadian tahan banting, optimisme, kontrol psikologis, dan harga diri (Agustiningsih, 2019).

Prevalensi kejadian stres cukup tinggi karena hampir lebih dari 350 juta orang di dunia mengalami stres dan merupakan penyakit terbanyak keempat di dunia dan masalah kesehatan terkait stres terjadi pada usia 15-29 tahun, dan peristiwa stres lebih sering terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pria (45,38) menurut (WHO, 2017) (Ambarwati et al., 2019). Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di seluruh dunia adalah 38-71%. Di Asia adalah 39,6- 61,3% (Habeeb 2010, Koochaki 2009). Sementara itu, di Indonesia sendiri, prevalensi siswa yang mengalami stres ditemukan sebesar 36,7-71,6% . Mahasiswa yang menderita stres mengalami efek negatif yang mengganggu pelajaran dan mempengaruhi kinerja mereka. Mahasiswa yang mengalami stres atau depresi yang ekstrim membutuhkan perhatian yang serius. Jika mereka tidak dapat mengatasi stres selama pendidikan, hal tersebut akan berdampak negatif pada mereka secara pribadi (Kusuma, 2019).

Stres akademik terdapat dampak positif atau negatif. Dampak positif stres akademik berupa peningkatan kreativitas, yang dapat memicu pengembangan diri selama yang dirasakan masih dalam batas kemampuan individu. Efek negatif dari stres belajar dapat menyebabkan penyalahgunaan alkohol, gangguan makan dan gangguan tidur, artinya Stres akademik dapat memiliki efek positif dan negatif pada prestasi akademik (Fardani et al., 2021). (Menurut Yulianti, 2020) menyatakan bahwa manajemen stres akademik yang baik sangat diperlukan untuk menghindari dampak stres. Penatalaksanaan stres dapat dilakukan melalui terapi non farmakologi dinilai lebih efektif karena tidak menimbulkan efek samping seperti relaksasi otot progresif, relaksasi dengan *imajinasi terbimbing*, *massage*, *yoga*, relaksasi benson dan aromaterapi (Djawa et al., 2017).

Dari berbagai metode yang digunakan untuk mengelola stres, salah satu teknik yang efektif adalah relaksasi Benson. Teknik ini dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson dan menggabungkan unsur meditasi dengan aspek spiritual, seperti doa atau afirmasi berdasarkan keyakinan individu (Krismiadi et al., 2023). Cara pemberian terapi Benson dimulai dengan meminta individu untuk menutup mata perlahan, mengendurkan otot tubuh secara bertahap dimulai dari leher, tangan, paha, hingga kaki. Selanjutnya, peserta diminta untuk menarik napas dalam-dalam, menahannya selama tiga detik, dan menghembuskannya perlahan melalui mulut. Selama proses ini, individu dianjurkan mengucapkan kata atau frasa yang bermakna spiritual sesuai dengan keyakinan masing-masing. Teknik ini membantu individu merasa lebih rileks, tenang, dan fokus (Krismiadi et al., 2023).

Relaksasi Benson bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang menyebabkan pelebaran arteri, meningkatkan aliran darah, serta memaksimalkan transportasi oksigen ke jaringan tubuh, terutama ke perifer. Kondisi ini juga memicu peningkatan hormon serotonin dan endorfin, yang berfungsi untuk menurunkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, sehingga memberikan efek menenangkan (Gaber Zaghoul et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa terapi Benson efektif untuk menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi nyeri pada pasien, baik dalam konteks pre-operasi maupun perawatan penyakit kronis. Selain itu teknik relaksasi benson murah dan mudah dilakukan dan merupakan teknik relaksasi sebagai metode manajemen stres subyektif untuk mengurangi kecemasan, gangguan mood, keluhan tubuh dan fungsi sistem saraf otonom (Hasanah, 2017).

Penanganan tingkat stres akademik juga dapat dilakukan dengan Aromaterapi berasal dari kata “*aroma*” yang berarti bau atau wewangian dan “*therapy*” yang berarti pengobatan aromaterapi merupakan pengobatan komplementer yang menggunakan minyak atsiri sebagai bahan terapi utama. Minyak atsiri diperoleh dengan mengekstraksi bunga, daun, batang, buah, akar dan juga dari damar. Minyak atsiri yang ditujukan untuk aromaterapi dihirup dan atau digunakan secara topikal. Saat dihirup, minyak esensial bekerja di otak dan sistem saraf dengan merangsang saraf penciuman (Ilham et al., 2020). Aromaterapi merupakan salah satu alternatif yang efektif untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres. Saat minyak esensial dihirup, molekul aromatiknya merangsang reseptor penciuman di hidung. Stimulasi ini mengirimkan impuls ke sistem limbik di otak, yang merupakan pusat pengendali emosi dan fungsi memori. Proses ini dapat memunculkan efek relaksasi, menenangkan pikiran, dan membantu mengatur respons stres. Selain itu, aromaterapi juga berpotensi meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan rasa nyaman pada tubuh (Tabatabaeichehr & Mortazavi, 2020).

Pemberian aromaterapi harus memperhatikan preferensi individu. Sebelum terapi dilakukan, penting untuk memastikan bahwa aroma yang digunakan sesuai dengan kesukaan responden melalui proses penyaringan atau screening. Hal ini bertujuan untuk memaksimalkan manfaat terapi dan menghindari efek yang tidak diinginkan, seperti ketidaknyamanan atau iritasi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 Januari 2023 pada mahasiswa keperawatan dengan cara membagikan kuesioner dan wawancara secara *daring* kepada 10 responden. Dari hasil kuesioner dan wawancara ditemukan 2 responden yang mengalami stres sangat tinggi, stres sedang 4 orang, stres rendah 4 orang. Dari hasil wawancara 10 orang yang mengalami stres responden hampir semua mengalami stres akademik seperti kurangnya memahami mata pelajaran saat mengikuti perkuliahan, merasa pusing karena memikirkan tugas dan sulit untuk tidur, mudah sakit dikarenakan banyak aktivitas, mudah lelah jika menyelesaikan tugas yang sulit, dan beban tugas yang banyak membuat responden lupa makan. Banyak cara yang dilakukan Mahasiswa untuk mengatasi stres yaitu dengan: berdoa, tidur, berkumpul dengan teman serta jalan-jalan, tidak ditemukan mahasiswa yang menggunakan terapi benson dan aromaterapi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian quasi experimental dengan *pre test* dan *post test with control* yaitu melakukan intervensi pada dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengaruh perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *pre test* dan *post test*. Penelitian ini untuk mengetahui efektivitas kombinasi terapi benson dan aromaterapi terhadap penurunan stres akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Universitas Respati Yogyakarta pada bulan Mei 2023. Subjek penelitian ini sebanyak 39 responden kelompok intervensi sebanyak 19 orang dan kelompok kontrol sebanyak 20 orang. Ada perbedaan jumlah responden pada kedua kelompok yang dikarenakan 1 responden pada kelompok intervensi mengalami drop out. Teknik sampling yaitu *Purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *The Perception of Academic Scale* (PASS). Cara pengumpulan data peneliti membagi kuesioner secara online pada kelompok kontrol dan secara offline pada kelompok intervensi, pemberian kombinasi Terapi benson dan Aromaterapi dilakukan 3 hari berturut-turut dan dilakukan selama 15 menit. Analisis uji bivariat yang dilakukan menggunakan Uji paired t-test dengan hasil; P Value 0,008 dengan nomor izin penelitian: 1503.1/FIKES/FL/VI/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta.

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok kontrol	
	F	%	F	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	1	5,3	1	5,0
Perempuan	18	94,7	19	95,0
Total	19	100	20	100
Usia				
Remaja akhir 19-26	19	100,0%	20	100,0%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden (kelompok intervensi) berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah mayoritas perempuan sebanyak 18 orang dengan persentase 94,7%. Sedangkan diketahui pada kelompok kontrol berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah mayoritas perempuan sebanyak 19 dengan persentase 95%.

Pada kelompok intervensi, dilakukan uji normalitas data menggunakan metode Shapiro-Wilk. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai p-value untuk data pre-test adalah 0,554, dan untuk data post-test adalah 0,954. Karena kedua nilai ini lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok intervensi berdistribusi normal.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil dari Stres Akademik *Pre Test* dan *Post Test* pada Kelompok Intervensi pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta.

Variabel	Mean	Min	Max	St.Deviasi
<i>Pre test</i>	52,00	41	64	6,240
<i>Post test</i>	44,21	30	62	8,155

Berdasarkan Tabel 2 hasil dari tingkat stres akademik sebelum kelompok intervensi yaitu dengan nilai Mean 52,00 dan setelah kelompok intervensi yaitu dengan nilai Mean 44,21 yang artinya di atas menunjukkan bahwa ada penurunan stres akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian kombinasi terapi benson dan aromaterapi didapatkan efektif dalam menurunkan stres akademik. Seseorang yang mengalami stres akademik, apabila manajemen stres tersebut dilakukan dengan sebaik mungkin, dapat mempengaruhi keadaan stres yang dialami, sama hal-nya dengan penelitian ini setelah diberikan kombinasi terapi benson dan aromaterapi stres akademik yang dialami mahasiswa dapat menurun.

Pada kelompok kontrol, dilakukan uji normalitas data menggunakan metode Shapiro-Wilk. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai p-value untuk data pre-test adalah 0,212, dan untuk data post-test adalah 0,448. Karena kedua nilai ini lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok intervensi berdistribusi normal.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil dari Tingkat Stres Akademik *Pre Test* dan *Post Test* pada Kelompok Kontrol pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta.

Variabel	Mean	Min	Max	St.Deviasi
<i>Pre test</i>	50,70	38	62	6,157
<i>Post test</i>	50,65	38	65	6,167

Berdasarkan Tabel 3 hasil dari tingkat stres akademik *pre test* yang tidak diberikan kombinasi terapi benson dan aromaterapi pada kelompok kontrol nilai Mean 50,70 dan *post test* yang tidak diberikan kombinasi terapi benson dan aromaterapi didapatkan nilai Mean 50,65. Sehingga dapat simpulkan pada kelompok mahasiswa yang tidak diberikan kombinasi terapi benson aromaterapi tidak ada penurunan tingkat stres akademik.

Tabel 4 Analisis *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta.

Variabel	N	Mean Rank	P Value
<i>Pre test</i> dan <i>post test</i> intervensi	19	39,00	0,000
<i>Pre test</i> dan <i>post test</i> kontrol	20	41,00	0,744

Berdasarkan Tabel 4 hasil statistik untuk membandingkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji *Paired t-test* dengan nilai signifikan pada kelompok intervensi 0,000 dan untuk nilai signifikan pada kelompok kontrol 0,744 sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian kombinasi terapi benson dan aromaterapi selama 3 hari dengan durasi 15 menit pada kelompok intervensi dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa

Tabel 5 Analisis Uji Beda Post Test Antar Kelompok pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta

Variabel	P Value
Uji beda post test antar kelompok	0,008

Tabel 1 didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih dominan dari pada laki-laki. Penelitian ini didukung oleh (Putri Dewi Ambarwati, 2017) yang menyatakan bahwa stres lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres. Alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi wanita dan laki-laki. Perempuan lebih mampu mengendalikan stres. Kemampuan ini disebabkan oleh faktor hormon, yaitu berupa tingginya hormon estrogen di dalam tubuh wanita. Hormon estrogen pada wanita dapat memperkuat efek oksitosin beberapa kali lipat, sedangkan pada pria hormon oksitosin diproduksi di dalam tubuh tidak sebanyak seperti pada wanita, karena pada tubuh pria terdapat hormone testosterone yang kerjanya yaitu meminimalkan efek dari hormon oksitosin di dalam tubuh. Hormon oksitosin berfungsi dalam mempengaruhi emosi seseorang yang dapat menimbulkan perasaan senang, bahagia, tenang, damai, penyayang, dan bersahabat dengan orang-orang di sekitarnya. Oksitosin merupakan respon dari emosi positif yang datang dan direspon oleh hipotalamus (Rokhman, 2021).

Seluruh responden adalah mahasiswa yang tergolong usia remaja akhir dengan kisaran usia 18-21 tahun. Perkembangan mental remaja akhir mengakibatkan kemampuan remaja untuk mengurus segala sesuatu yang berhubungan dengan kehidupan dan lingkungannya meningkat. Remaja akhir sekarang sudah bisa mengolah ruang abstrak. Dimana masa remaja merupakan tahap tindakan, remaja mungkin mengalami kebingungan antara cita-cita dan praktek (Suwartika et al., 2014).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Aprillia, 2021) menunjukkan bahwa relaksasi benson berpengaruh terhadap stres pada lansia. Relaksasi Benson juga tergolong terapi sederhana dengan pengaturan waktu yang fleksibel. Relaksasi Benson mengurangi stress, dan kecemasan dengan mengurangi ketegangan otot dan menurunkan sekresi kortisol, hal ini juga memengaruhi detak jantung, pernapasan, dan beban kerja jantung. Metode ini mengatur fungsi hipotalamus dan bekerja dengan mengurangi rangsangan sistem saraf simpatis dan merangsang sistem saraf parasimpatis (Sundara et al., 2022).

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian (Pertiwi & Juwita, 2023) terhadap 40 mahasiswa oleh menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa senior dengan p-value <0,000; 0,05 ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Fardani et al., 2021) Bunga mawar dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui metode aromaterapi untuk meningkatkan perasaan tenang (santai) pada tingkat fisik dan mental serta menciptakan suasana yang dapat menangkal rasa takut, stres, cemas, depresi dll. Relaksasi aromaterapi rose dapat digunakan dalam keperawatan untuk menurunkan tingkat stres pada lansia dan meningkatkan kualitas kesehatan secara optimal dengan memberikan intervensi keperawatan yang dikaitkan dengan perawatan non farmakologis melalui relaksasi aromaterapi rose, sehingga dapat terjadi perbaikan kesehatan (Pertiwi & Juwita, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Kusuma, 2019) aromaterapi vanilla dapat pengaruh terhadap penurunan stres, dan kecemasan. Aromaterapi vanilla memiliki khasiat menenangkan, sedatif dan membantu meregulasi sistem saraf pusat. Mekanisme aromaterapi ini dimulai dari aromaterapi vanilla yang dihirup masuk ke hidung dan berhubungan dengan silia, bulu bulu halus di dalam lapisan dalam hidung. Bau bau diubah oleh silia menjadi impuls listrik yang dipancarkan ke otak melalui sistem penghirup, semua impuls mencapai sistem limbik di hipotalamus. Selanjutnya akan meningkatkan gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang membantu kita merasa rileks.

Menurut (Yusuf & Yusuf, 2020) disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik pada Mahasiswa faktor yang mempengaruhi stres akademik: (1) Faktor eksternal adalah berbagai peristiwa dalam kehidupan anak, seperti lingkungan dan faktor fisik (2). Faktor internal adalah faktor yang terjadi dalam diri individu. Faktor internal seperti karakter seseorang, keyakinan dan cara berpikir mempengaruhi bagaimana mereka menangani situasi. Tindakan stres yang dialami dalam berbagai keadaan seperti keadaan gelisah, kurang tidur dan kelelahan dapat menyebabkan keadaan sehari-hari terganggu sehingga dapat memberi dampak negatif bagi kesehatan, interaksi sosial dan pencapaian akademik mahasiswa. Pada kondisi stress akademik berat mahasiswa cenderung menjadi mudah marah dan tidak fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa. Hasilnya adalah mahasiswa menjadi pusing, penundaan dalam penyelesaian tugas, dan mengalami gangguan tidur. Stres akademik berat dengan jumlah yang banyak dan terus menerus juga dapat meningkatkan risiko penyakit bagi mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara perubahan tingkat stress perlakuan antara Relaksasi benson (Meiyana et al., 2019). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. Sementara tingkat stress kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi, tidak dapat terkelola sehingga tingkat stres akademik mahasiswa dapat meningkat (Pertiwi & Juwita, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu usia remaja akhir dan mayoritas adalah perempuan. Terdapat skor stres akademik sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dengan nilai $P\text{ value} = 0,000$, dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi benson dan aromaterapi berpengaruh terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Respati Yogyakarta. Skor stres akademik sebelum dan sesudah kelompok kontrol dengan nilai $p\text{ value} = 0,744$, dapat disimpulkan bahwa tidak ada penurunan stres pada kelompok kontrol pada mahasiswa keperawatan Universitas Respati Yogyakarta. Uji beda post test antar kelompok didapatkan $p\text{-value}$ adalah 0,008 yang berarti dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi benson dan aromaterapi berpengaruh terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Respati Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Latif Syafwan, & Nurussakinah Daulay. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kecanduan Media Sosial Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4624>
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241-250>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Aprillia, I. F. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Lansia. *Menara Ilmu*.
- Djawa, Y. D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*.
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN TATA RIAS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *Jurnal Pendidikan*. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Gaber Zaghloul, M., Saied Hassan, S., Ali Abed El-fatah Ali Saraya, O., Mousaad Nosier Abd elmasieh, H., & Fawzy El Sayed Ali, H. (2022). Effect of Benson Relaxation Technique on Pain Intensity, Anxiety Level and Sleep Quality among Post Caesarean Women. *Egyptian Journal of Health Care*, 13(3), 1002–1013. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2022.256112>
- Hasanah, U. (2017). HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN STRATEGI KOPING MAHASISWA TAHUN PERTAMA AKADEMI KEPERAWATAN. *JURNAL WACANA KESEHATAN*. <https://doi.org/10.52822/jwk.v2i1.44>
- Ilham, R., Ibrahim, S. A., & Igrisa, M. D. P. (2020). PENGARUH TERAPI REMINISCENCE TERHADAP

TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(1), 12–23. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i1.4349>

- Krismiadi, D., Wihastuti, T. A., & Ismail, D. D. S. L. (2023). Differences Between the Effects of The Benson Relaxation Technique and Deep Breath on Anxiety, Sleep Quality, and Fatigue in Hemodialysis Patients. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1654>
- Kusuma, A. V. P. (2019). Daya Antidepresan Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*), Vanilla (*Vanilla Planifolia*), dan Cedarwood (*Cedrus Atlantica*) terhadap Perubahan Aktivitas Alfa Amilase Saliva. In *Universitas Atma Jaya Yogyakarta Press*.
- Meiyana, R. P., Nekada, C. D. Y., & Sucipto, A. (2019). Pengaruh Hidroterapi dan Relaksasi Benson (Hidroson) terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nadi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 3(2), 86–93. <https://doi.org/10.22435/jpppk.v3i2.2119>
- Pertiwi, E. R., & Juwita, R. (2023). Keefektifitasan Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Stres pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i1.2808>
- Rokhman, A. (2021). PENURUNAN STRESS PADA LANSIA DENGAN RELAKSASI BENSON. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v10i1.257>
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). REVIEW ARTICLE : AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI STRES DAN GANGGUAN KECEMASAN. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *The Soedirman Journal of Nursing*.
- Tabatabaeichehr, M., & Mortazavi, H. (2020). The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiopian Journal of Health Sciences*. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v30i3.16>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>