



Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pengurangan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Nova Lisyé Sinaulan, Marrsel Michael Sengkey, Marsitta Uli Sihotang, Angel Jesica Manurung, dan Putri Ulyanda Manurung

Universitas Negeri Manado

Abstrak

Received: 27 November 2025
Revised: 12 Desember 2025
Accepted: 24 Desember 2025

Setelah terpilih kembali sebagai Presiden Amerika Serikat, Donald Trump seringkali membuat ketetapan kontroversial, terutama terkait pengungsi. Dimana dalam beberapa waktu silam, Trump membatasi penerimaan pengungsi, terutama dari negara mayoritas Muslim, tetapi memberikan pengecualian status pengungsi bagi warga kulit putih Afrika Selatan. Hal ini menyorot adanya diskriminasi terhadap para pengungsi lain yang haknya dibatasi untuk menjadi pengungsi. Dengan demikian, studi ini dimaksudkan guna mengidentifikasi tentang kebijakan yang dikeluarkan oleh Trump yang terindikasi melanggar prinsip non-diskriminasi yang merupakan kewajiban Amerika Serikat sebagai negara peratifikasi Konvensi 1951 tentang Pengungsi. Artikel ini menggunakan studi berbasis literatur dengan pendekatan kasus yang terkait. Hasil penelitian ini berhasil menemukan pelanggaran prinsip non-diskriminasi dimana Donald Trump dalam pidatonya menyatakan "I will ban refugee resettlement from terror-infested areas like the Gaza Strip and we will seal our border and bring back the travel ban." "Saya akan melarang pemukiman kembali pengungsi dari daerah yang terinfeksi teror seperti Jalur Gaza dan kami akan menutup perbatasan kami serta mengembalikan larangan perjalanan." Kebijakan tersebut dianggap diskriminatif dan rasis karena membedakan perlakuan terhadap pengungsi berdasarkan ras dan asal negara, sehingga bertentangan dengan prinsip non-diskriminasi yang menjadi dasar Konvensi 1951 mengenai Status Pengungsi. Rekomendasinya ialah negara peratifikasi Konvensi 1951 harus memenuhi kewajibannya.

Kata Kunci: *Pengungsi, Prinsip Non-Diskriminasi, Konvensi 1951*

(*) Corresponding Author: elsamarsitta27@gmail.com

How to Cite: Sinaulan, N., Sengkey, M., Uli Sihotang, E., Manurung, A., & Manurung, P. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pengurangan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(12.D), 319-326. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12234>.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan bagian dari kelompok usia muda yang tengah berada dalam fase perkembangan dewasa awal. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan yang bersifat kompleks, baik secara fisik, emosional, maupun sosial (Cahyono, 2019). Masa dewasa awal juga merupakan periode transisi dari ketergantungan menuju kemandirian, di mana individu diharuskan menghadapi tantangan hidup, termasuk dalam hal pencapaian akademik, penyesuaian sosial, pembentukan identitas diri, serta perencanaan masa depan (Jamaluddin, 2020). Tuntutan-tuntutan tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan adaptasi yang baik dan strategi pengelolaan stres yang efektif.

Dalam kehidupan perkuliahan, stres menjadi fenomena yang umum dialami mahasiswa. Stres merupakan kondisi ketika tuntutan lingkungan dirasakan melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya, sehingga menimbulkan tekanan baik secara psikologis maupun

fisiologis. Beban akademik seperti tugas menumpuk, tekanan ujian, dan jadwal kuliah yang padat menjadi pemicu utama stres pada mahasiswa. Selain itu, konflik sosial, permasalahan ekonomi, gaya hidup tidak sehat, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar juga turut memperburuk kondisi stres. Apabila stres berlangsung dalam waktu lama dan tidak dikelola dengan baik, maka dapat berdampak negatif pada konsentrasi belajar, kesehatan mental, serta performa akademik mahasiswa secara keseluruhan (Rohmah & Mahrus, 2024).

Sayangnya, banyak mahasiswa belum memiliki mekanisme coping yang adaptif dalam menghadapi tekanan tersebut. Beberapa mahasiswa justru menggunakan cara-cara yang tidak sehat, seperti menarik diri dari pergaulan, menghindari tanggung jawab akademik, atau melampiaskan stres melalui kebiasaan buruk seperti merokok, bergadang, hingga mengonsumsi kafein berlebihan (Hanifah, Nezha, et al., 2020). Hal ini menunjukkan pentingnya adanya intervensi yang mudah dilakukan, efektif, dan bersifat preventif maupun kuratif dalam membantu mahasiswa mengelola stres.

Berdasarkan hasil observasi awal di Universitas Negeri Manado, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi, ditemukan bahwa tekanan akademik, terutama dalam proses penyusunan skripsi, menjadi salah satu sumber utama stres. Mahasiswa menghadapi berbagai kendala seperti kesulitan menentukan topik, keterbatasan referensi, tekanan dari dosen pembimbing, waktu yang terbatas, dan ketidakpastian terhadap kelulusan. Kondisi ini menyebabkan munculnya gejala stres seperti sulit tidur, kelelahan, kehilangan motivasi, serta munculnya kecemasan berlebihan. Tekanan tersebut menuntut adanya pendekatan yang dapat membantu mahasiswa lebih tenang dan fokus dalam menyelesaikan tugas akhir mereka.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan secara mandiri dan terbukti efektif adalah teknik relaksasi Benson. Teknik ini menggabungkan unsur pernapasan ritmis, pengulangan frasa menenangkan, serta pengalihan fokus dari pikiran negatif, sehingga menghasilkan kondisi relaksasi fisiologis. Relaksasi Benson juga dikenal sebagai teknik spiritual karena melibatkan unsur keyakinan dan doa, menjadikannya sesuai untuk diterapkan dalam konteks budaya dan religius di Indonesia (Manurung, 2019). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik ini mampu menurunkan tekanan darah, memperlambat detak jantung, dan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol.

Dengan mempertimbangkan tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir serta kemudahan dalam menerapkan teknik relaksasi Benson, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh bukti empiris mengenai efektivitas teknik tersebut sebagai salah satu strategi pengelolaan stres yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan tinggi. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan layanan dukungan psikologis di kampus, khususnya dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian inferensial yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu. Pendekatan yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain *one group pre-test post-test*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberi pengukuran awal (*pre-test*), kemudian diberikan perlakuan (*treatment*), dan diakhiri dengan pengukuran kembali (*post-test*) untuk melihat adanya perubahan setelah perlakuan. Pendekatan ini dipilih karena dinilai efektif untuk mengetahui

perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa teknik relaksasi Benson.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Populasi ini dipilih karena pada tahap akhir studi, mahasiswa biasanya dihadapkan pada berbagai tekanan, khususnya dalam penyusunan skripsi, yang berpotensi memicu stres. Sampel penelitian diambil sebanyak 15 orang mahasiswa menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan atau mudah dijangkau oleh peneliti dan bersedia menjadi responden.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat stres responden adalah lembar kuesioner. Kuesioner ini disusun berdasarkan indikator tingkat stres dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas sebelumnya, sehingga layak digunakan untuk mengukur kondisi psikologis responden secara kuantitatif.

Penelitian dilaksanakan di lingkungan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Prosedur pelaksanaan penelitian diawali dengan pengurusan surat izin penelitian dari pihak universitas, yang kemudian dilanjutkan dengan permohonan izin kepada dekan fakultas serta ketua program studi. Setelah mendapatkan izin, peneliti mulai menjaring calon responden sesuai dengan kriteria yang ditentukan.

Setelah diperoleh calon responden, peneliti membagikan lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*) untuk menjelaskan maksud dan tujuan penelitian serta memperoleh persetujuan tertulis dari masing-masing peserta. Setelah menyatakan kesediaannya, responden diberikan kuesioner awal sebagai *pre-test* guna mengetahui tingkat stres mereka sebelum perlakuan diberikan.

Apabila dari hasil *pre-test* diketahui bahwa responden mengalami stres, maka mereka langsung diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi Benson. Teknik ini dilakukan selama kurang lebih 15 menit dengan mengikuti prosedur standar, yaitu duduk rileks, memejamkan mata, mengatur napas secara perlahan, dan mengucapkan frasa spiritual secara berulang sebagai bagian dari konsentrasi dan pengalihan pikiran dari hal-hal yang menimbulkan stres.

Setelah sesi relaksasi selesai, peneliti memberikan kuesioner kembali sebagai *post-test* untuk mengukur apakah terdapat perubahan pada tingkat stres yang dialami responden setelah diberikan perlakuan. Data *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis secara statistik untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

| Kategori | frekuensi | Presentase(%) |
|---------------------|-----------|---------------|
| Perempuan Laki-laki | 6 | 40 |
| | 9 | 60 |
| Jumlah | 15 | 100 |

Tabel 1 menampilkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin. Dari total 15 responden yang terlibat dalam penelitian ini, sebanyak 9 orang atau 60 persen merupakan laki-laki, sementara 6 orang atau 40 persen merupakan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah responden laki-laki lebih banyak dibandingkan responden perempuan.

Ketimpangan jumlah ini dapat mencerminkan kondisi aktual di lapangan, misalnya komposisi jumlah mahasiswa laki-laki dan perempuan pada tingkat akhir di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado, atau tingkat partisipasi yang lebih tinggi dari responden laki-laki selama pengumpulan data berlangsung. Meskipun demikian, distribusi ini masih tergolong seimbang dan memberikan informasi yang representatif untuk dianalisis lebih lanjut dalam kaitannya dengan variabel-variabel yang diteliti.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia

| Kategori | frekuensi | Presentase(%) |
|-------------|-----------|---------------|
| 19-21 tahun | 2 | 13,3 |
| 22-24 tahun | 11 | 73,3 |
| >25 tahun | 2 | 13,3 |
| Jumlah | 15 | 100 |

Tabel 2 menunjukkan distribusi responden berdasarkan kategori usia. Dari total 15 responden, mayoritas berada pada rentang usia 22–24 tahun, yaitu sebanyak 11 orang atau 73,3 persen. Sementara itu, masing-masing sebanyak 2 responden atau 13,3 persen termasuk dalam kategori usia 19–21 tahun dan di atas 25 tahun.

Data ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden merupakan mahasiswa yang berada dalam usia ideal sebagai mahasiswa tingkat akhir. Usia 22–24 tahun umumnya merupakan rentang usia ketika mahasiswa sedang menyelesaikan studi strata satu dan mempersiapkan tugas akhir. Sementara kehadiran responden di luar rentang usia tersebut tetap memperlihatkan keberagaman usia yang wajar dalam konteks pendidikan tinggi, terutama karena adanya perbedaan latar belakang masuk kuliah atau faktor akademik lainnya.

Distribusi ini penting untuk dipertimbangkan dalam menganalisis tingkat stres dan efektivitas intervensi, mengingat usia dapat mempengaruhi cara individu dalam menghadapi tekanan akademik maupun kemampuan adaptasi terhadap stres.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tempat Tinggal

| Kategori | frekuensi | Presentase(%) |
|----------|-----------|---------------|
| Kost | 15 | 100 |
| Jumlah | 15 | 100 |

Tabel 3 memperlihatkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini, yaitu sebanyak 15 orang atau 100%, tinggal di tempat kost. Tidak terdapat variasi tempat tinggal lain seperti tinggal bersama orang tua, saudara, di kontrakan, atau asrama. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado cenderung memilih tinggal secara mandiri di kost, yang biasanya berlokasi di sekitar kampus.

Kondisi ini dapat mencerminkan beberapa hal. Pertama, mahasiswa tingkat akhir umumnya sudah lebih mandiri secara sosial dan finansial, sehingga memilih tempat tinggal yang dekat dengan kampus untuk memudahkan akses ke berbagai kegiatan akademik seperti penyusunan skripsi, konsultasi dosen pembimbing, serta aktivitas akademik lainnya. Kedua, tinggal di kost juga memungkinkan mahasiswa untuk memiliki lingkungan belajar yang lebih kondusif dan fleksibel, sesuai dengan ritme studi mereka yang padat.

Selain itu, pola tempat tinggal ini juga dapat mencerminkan karakteristik umum mahasiswa perantau yang tidak berasal dari wilayah sekitar kampus, sehingga memilih kost sebagai alternatif tempat tinggal selama masa studi. Dalam konteks penelitian ini, data tempat

tinggal yang homogen juga dapat berpengaruh terhadap persepsi dan pengalaman responden dalam menghadapi kehidupan akademik dan sosial di lingkungan kampus.

Tabel 4. Tingkat Stres Responden Sebelum Penerapan

| Tingkat stres | Frekoinsi | Presentase(%) |
|---------------|-----------|---------------|
| Ringan | 4 | 26,7 |
| Sedang Berat | 9 | 60,0 |
| | 2 | 13,3 |
| Jumlah | 15 | 100 |

Tabel 4 menunjukkan distribusi tingkat stres yang dialami oleh responden sebelum dilakukan penerapan intervensi atau perlakuan dalam penelitian ini. Dari total 15 responden, mayoritas berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 9 orang atau 60,0%. Selanjutnya, sebanyak 4 orang (26,7%) mengalami stres ringan, dan sisanya sebanyak 2 orang (13,3%) mengalami stres pada tingkat berat.

Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan psikologis yang cukup signifikan sebelum dilakukan intervensi. Tingginya persentase responden dalam kategori stres sedang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir, sebagai subjek penelitian, rentan mengalami stres yang berkaitan dengan berbagai tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi, persiapan wisuda, serta tekanan terhadap masa depan karier.

Kehadiran responden dalam kategori stres berat, meskipun jumlahnya relatif sedikit, tetap menjadi perhatian penting, karena menunjukkan adanya individu yang mungkin membutuhkan perhatian atau bantuan lebih lanjut dalam pengelolaan stresnya. Sementara itu, mereka yang berada dalam kategori stres ringan masih dapat dikatakan memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan yang dihadapi.

Data ini menjadi dasar penting untuk melihat efektivitas perlakuan atau pendekatan yang digunakan dalam penelitian, apakah mampu menurunkan tingkat stres secara signifikan setelah intervensi diberikan.

Distribusi tingkat stres responden setelah penerapan teknik relaksasi Benson di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado tahun 2025 adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi tingkat stres responden setelah penerapan

| Tingkat stres | Frekoinsi | Presentase(%) |
|---------------|-----------|---------------|
| Ringan | 11 | 73,3 |
| Sedang Berat | 4 | 26,7 |
| | 0 | 0 |
| Jumlah | 15 | 100 |

Tabel 5 memperlihatkan distribusi tingkat stres yang dialami oleh responden setelah penerapan intervensi atau perlakuan dalam penelitian ini. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres ringan, yaitu sebanyak 11 orang atau 73,3%. Sementara itu, 4 orang responden (26,7%) masih berada pada kategori stres sedang, dan tidak terdapat satu pun responden yang mengalami stres berat setelah penerapan, dengan frekuensi nol (0%).

Perbandingan dengan data sebelum penerapan (Tabel 4) memperlihatkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan. Sebelum penerapan, hanya 4 responden berada pada tingkat stres ringan, sementara setelah penerapan jumlahnya meningkat menjadi 11 responden. Selain itu, jumlah responden yang mengalami stres berat menurun dari 2 orang (13,3%)

menjadi 0, yang berarti tidak ada lagi individu dalam kategori tersebut setelah intervensi dilakukan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi atau perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini berpotensi efektif dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Penurunan tingkat stres ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan responden dalam mengelola tekanan akademik atau psikologis yang dihadapi, sehingga mereka dapat beradaptasi lebih baik setelah proses intervensi dilakukan.

Tabel 6 Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Benson pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado.

| Kategori | Sebelum | | Setelah | |
|--------------------|---------------|------|---------------|------|
| | Frekuensi (F) | % | Frekuensi (F) | % |
| Ringan | 4 | 26,7 | 11 | 73,3 |
| Sedang | 9 | 60,0 | 4 | 26,7 |
| Berat Sangat berat | 2 | 13,3 | 0 | 0 |
| | 0 | 0 | 0 | 0 |

Tabel 6 menyajikan perbandingan tingkat stres responden sebelum dan sesudah penerapan **teknik relaksasi Benson** pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Sebelum penerapan teknik relaksasi, mayoritas responden berada pada tingkat stres **sedang**, yaitu sebanyak 9 orang (60,0%), disusul oleh 4 responden (26,7%) pada tingkat **ringan**, dan 2 responden (13,3%) pada tingkat **berat**. Tidak ada responden yang mengalami stres sangat berat.

Setelah penerapan teknik relaksasi Benson, terjadi perubahan yang cukup signifikan. Jumlah responden dengan tingkat stres **ringan** meningkat menjadi 11 orang (73,3%), sedangkan jumlah responden pada tingkat **sedang** menurun menjadi 4 orang (26,7%). Tidak ada lagi responden yang mengalami stres **berat maupun sangat berat**, yang masing-masing berkurang menjadi nol.

Hasil **uji Wilcoxon** menunjukkan nilai p sebesar **0,003**, yang lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang **signifikan secara statistik** antara tingkat stres responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi Benson. Dengan demikian, teknik relaksasi Benson dapat disimpulkan memiliki pengaruh yang efektif dalam **menurunkan tingkat stres** pada mahasiswa tingkat akhir yang menjadi subjek penelitian ini.

Karena p value lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap pengurangan stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado.

PEMBAHASAN

Sebelum penerapan teknik relaksasi Benson, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 9 orang atau 60 persen, berada pada kategori stres

sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tekanan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir cukup tinggi, terutama saat mereka menjalani proses penyusunan skripsi. Wulandari (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa dalam tahap penyelesaian skripsi kerap dihadapkan pada berbagai kendala, seperti kesulitan menentukan topik atau judul, memilih sampel, menggunakan alat ukur yang sesuai, keterbatasan referensi, waktu penelitian yang terbatas, revisi yang berulang kali, dosen pembimbing yang sulit ditemui, serta lamanya memperoleh umpan balik. Berbagai permasalahan tersebut menjadi tantangan yang potensial menimbulkan stres negatif pada mahasiswa.

Lebih lanjut, data yang diperoleh sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres pada tingkat sedang. Hal ini kemungkinan besar tidak hanya dipengaruhi oleh aspek akademik, tetapi juga oleh faktor sosial dan spiritual. Reaksi stres yang umum terjadi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi meliputi menurunnya motivasi dan konsentrasi, yang kemudian berdampak pada penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas akhir tersebut.

Dalam konteks ini, Calaguas (2019) menyatakan bahwa hubungan sosial merupakan interaksi antara individu atau kelompok dalam suatu lingkungan yang sangat memengaruhi tingkat stres. Misalnya, konflik sosial seperti perdebatan atau gangguan dengan teman sebaya, terutama di kalangan mahasiswa laki-laki, dapat menjadi pemicu peningkatan stres. Sebaliknya, hubungan sosial yang positif dan mendukung justru dapat menurunkan tingkat stres.

Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi Benson, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan. Sebanyak 11 orang responden atau 73,3 persen mengalami stres ringan, sementara hanya 4 orang atau 26,7 persen yang masih berada pada kategori stres sedang. Tidak terdapat responden yang mengalami stres berat atau sangat berat. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengikuti dan menjalankan teknik relaksasi dengan serius dan konsisten.

Secara teoritis, teknik relaksasi Benson merupakan metode yang menggabungkan aspek fisiologis dan religius. Pada mahasiswa tingkat akhir, teknik ini tidak hanya membantu menenangkan sistem saraf, tetapi juga meningkatkan spiritualitas dan kedekatan dengan Tuhan. Salah satu contoh praktik relaksasi Benson adalah dengan menarik napas dalam-dalam sambil mengucapkan frase spiritual, seperti "Dalam Nama Tuhan Yesus" (Setyowati, 2020). Pendekatan ini dapat menciptakan ketenangan batin yang berkontribusi pada penurunan tingkat stres.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian kecil responden yang tidak mengalami perubahan tingkat stres yang signifikan. Hal ini bisa jadi dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya, seperti tekanan keuangan, masalah keluarga, atau kurangnya dukungan sosial yang memadai.

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 relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado.

Hasil ini mendukung temuan dari penelitian sebelumnya, seperti yang diungkapkan oleh Inayati (2019), bahwa teknik relaksasi yang melibatkan aspek spiritual lebih efektif dalam menurunkan stres dibandingkan teknik yang hanya berfokus pada aspek fisiologis semata. Demikian pula, Aryana (2018) menyatakan bahwa latihan relaksasi Benson yang dilakukan secara rutin, rata-rata lima kali dalam seminggu, terbukti dapat menurunkan tingkat stres serta

meningkatkan kondisi fisik dan psikis individu. Teknik ini tidak hanya mengurangi ketegangan tubuh dan pikiran, tetapi juga menumbuhkan harapan dan keyakinan terhadap proses penyembuhan melalui doa dan permohonan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, peneliti menyimpulkan bahwa teknik relaksasi Benson merupakan pendekatan yang efektif untuk menurunkan stres mahasiswa. Efektivitas ini diduga erat kaitannya dengan integrasi antara praktik relaksasi dan keyakinan spiritual yang membantu partisipan merasa lebih tenang dan mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryana, N. (2018). *Pengaruh latihan relaksasi Benson terhadap penurunan stres dan peningkatan kemampuan fisik serta psikis*. Jakarta: Penerbit Psikologi Sehat.
- Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di Masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi*, 1(1), 32-41.
- Calaguas, R. (2019). Hubungan sosial dan tingkat stres pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(3), 145-158.
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29-43.
- Inayati, S. (2019). Efektivitas teknik relaksasi Benson dalam mengurangi stres mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental*, 7(2), 85-92.
- Jamaluddin, M. (2020). Model penyesuaian diri mahasiswa baru. *Indonesian Psychological Research*, 2(2), 109-118.
- Manurung, M. (2019). Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri post appendixtomy di RSUD Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 61-69.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JTEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1), 36-43.
- Setyowati, D. (2020). *Relaksasi Benson sebagai terapi religius dalam mengelola stres mahasiswa*. Yogyakarta: Pustaka Relaksasi.
- Wulandari, T. (2020). Hambatan dalam pengerjaan skripsi dan dampaknya pada stres mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 5(1), 33-40.