

Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo Semarang

**Siti Robaiyani¹, Intan Nurul Azizah², M. Mawahib Ahyauddin³, Nur Sultonah⁴,
Salwa Tadzkirotul Aula⁵, Dewi Khurun Aini⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nur Sultonah

E-mail: 2207016068@student.walisongo.ac.id

Abstrak

Mahasiswa yang mengenyam pendidikan sambil tinggal di pondok sering kali mengalami stres dikarenakan peran dan tugas ganda sebagai mahasiswa dan santri. Jika stres dibiarkan dalam jangka panjang, stres tersebut dapat menyebabkan kelelahan mental (burnout) dan bahkan memicu timbulnya penyakit-penyakit yang dapat menyerang kesehatan fisik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo. Selain itu juga bertujuan untuk mengetahui keefektifitasan teknik pernapasan dalam dan teknik relaksasi benson dalam mengurangi stres pada mahasiswa di lingkungan Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo. Dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan within-subject. Berdasarkan analisis wilcoxon dengan membandingkan hasil data pretest dan posttest didapatkan signifikansi sebesar $0.005(p<0.05)$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik pernapasan dalam dan teknik relaksasi benson secara signifikan dapat menurunkan tingkat stres yang dirasakan pada mahasiswa Ma'had Al-Jamiah.

Kata kunci - Pernapasan Dalam, Pernapasan Benson, Stres

Abstract

Students pursuing education while living in dormitories often experience stress due to their dual roles and responsibilities as both students and residents of the boarding school. If left unaddressed over a prolonged period, this stress can lead to mental exhaustion (burnout) and even trigger physical health issues. The purpose of this study is to determine the stress levels experienced by students at Ma'had Al-Jami'ah, UIN Walisongo. Additionally, it aims to assess the effectiveness of deep breathing techniques and Benson's relaxation technique in reducing stress among students in the Ma'had Al-Jami'ah environment at UIN Walisongo. This study employs an experimental method with a within-subject approach. Based on the Wilcoxon analysis comparing pretest and posttest data, a significance value of $0.005 (p<0.05)$ was obtained. These results indicate that deep breathing techniques and Benson's relaxation technique significantly reduce stress levels among students at Ma'had Al-Jami'ah.

Keywords - Deep Breathing, Benson Breathing, Stress

PENDAHULUAN

Stres merupakan respons alami tubuh ketika seseorang tidak dapat mengatasi tuntutan yang melebihi kemampuannya. Secara umum, stres dapat diartikan sebagai respons tubuh yang tidak spesifik terhadap berbagai tuntutan yang dialami seseorang dalam kehidupannya (Agusmar et al., 2019). Mahasiswa menjadi kelompok rentan yang sering mengalami stres karena dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti tekanan akademik, adaptasi sosial, ekspektasi keluarga, serta tuntutan untuk berprestasi. Hal ini dapat menjadi pemicu stres bagi kalangan mahasiswa terutama mahasiswa yang memilih untuk mengenyam pendidikan sembari mondok di pondok pesantren. Mahasiswa seperti ini banyak ditemukan di kampus-kampus Islam, salah satunya yaitu di UIN Walisongo Semarang. Di UIN Walisongo Semarang terdapat peraturan yang mewajibkan mahasiswa baru untuk tinggal di Ma'had Al-Jami'ah UIN Walisongo Semarang. Di lingkungan Ma'had Al-Jami'ah UIN Walisongo Semarang, mahasiswa tidak hanya diharuskan untuk mengikuti perkuliahan reguler, tetapi juga wajib berpartisipasi dalam program-program keagamaan dan pembinaan karakter yang diselenggarakan oleh Ma'had. Rutinitas padat dan tuntutan yang tinggi ini dapat memicu stres berlebih pada mahasiswa, yang berpotensi mengganggu performa akademik, kualitas kesehatan mental, serta keseimbangan emosional mahasiswanya. Hal ini sejalan dengan pendapat (Ritonga & Azizah., 2018) yang menyatakan bahwa "Stres, baik secara langsung maupun tidak langsung, dianggap sebagai salah satu faktor yang memengaruhi performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perkuliahan."

Apabila stres tidak ditangani dengan baik, mahasiswa dapat mengalami berbagai masalah akibat stres tersebut. Menurut Azmy et al. (2017), stres pada mahasiswa berdampak pada aspek fisik, psikologis, dan perilaku. Aspek fisik terdiri dari sakit kepala, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, mengalami gangguan makan dan tidur serta merasa lelah secara terus menerus. Aspek psikologisnya terdiri dari munculnya kecemasan, kurang percaya diri, merasa sedih, takut, diabaikan, selalu berpikiran negatif, menurunnya konsentrasi dan motivasi. Aspek perilaku terdiri dari perilaku agresif, isolasi sosial, kurang berhati-hati, dan bertindak secara destruktif. Jika hal ini dibiarkan dalam jangka panjang, stres tersebut dapat menyebabkan kelelahan mental (burnout) dan bahkan memicu timbulnya penyakit-penyakit yang dapat menyerang kesehatan fisik. Stres merupakan faktor risiko utama perkembangan sejumlah penyakit fisik diantaranya penyakit kardiovaskular, kanker, artritis, dan depresi (Idhayanti et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan strategi manajemen stres yang efektif, sederhana, dan mudah diterapkan di tengah rutinitas padat mahasiswa. Salah satu teknik yang banyak digunakan untuk mengurangi stres adalah relaksasi pernapasan dalam, yang dapat dipadukan dengan teknik relaksasi benson guna menghasilkan efek yang lebih optimal.

Terapi relaksasi napas dalam adalah teknik pernapasan perut dengan ritme yang lambat, teratur, dan nyaman, dilakukan dengan cara memejamkan mata saat menarik napas (Idhayanti et al., 2022). Relaksasi pernapasan dalam ini berfokus pada pengaturan pola napas secara perlahan dan mendalam. Melalui teknik ini, individu diajarkan untuk menarik dan menghembuskan napas dengan lebih teratur, sehingga memicu aktivasi sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab dalam mengontrol detak jantung, melemahkan saraf-saraf, dan membuat tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman. Dengan praktik ini, detak jantung dan tekanan darah dapat menurun, ketegangan otot berkurang, serta pikiran menjadi lebih rileks (Triwahyuni et al., 2021). Keunggulan teknik pernapasan dalam adalah kemudahannya untuk diterapkan di berbagai situasi tanpa memerlukan alat khusus. Teknik ini cocok bagi mahasiswa yang membutuhkan metode praktis untuk mengurangi stres di sela-sela aktivitas akademik dan sosial mereka. Relaksasi pernapasan dalam akan lebih lengkap jika dipadukan dengan relaksasi benson. Relaksi benson sendiri adalah terapi yang mengintegrasikan unsur keyakinan agama dalam proses relaksasi (Sahar & Azwar., 2018). Terapi relaksasi benson merupakan pengembangan dari teknik pernapasan dalam dengan penambahan elemen meditasi dan sugesti positif. Relaksasi benson ini bertujuan untuk melatih otot-otot pernapasan agar lebih rileks dan nyaman saat bernapas (Kaban., 2024). Dalam teknik ini, individu diminta untuk memusatkan pikiran

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

pada kata atau frasa tertentu yang memiliki makna positif dan menenangkan, seperti "astaghfirullah" atau "allahuakbar". Pengulangan frasa ini disertai dengan pola pernapasan lambat dan dalam, yang bertujuan untuk memicu respons relaksasi dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik. Teknik ini efektif dalam menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol serta meningkatkan perasaan tenang dan fokus. Relaksasi benson tidak hanya menenangkan tubuh secara fisik, tetapi juga meningkatkan ketenangan mental dan emosional, sehingga sangat bermanfaat bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan dan tekanan mental (Kaban., 2024). Teknik ini mudah diterapkan di lingkungan asrama, tanpa memerlukan waktu atau tempat khusus.

Mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah UIN Walisongo memiliki tantangan dan tekanan yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Selain harus menyelesaikan kewajiban akademik, mereka juga dibebani dengan aktivitas khas Ma'had, seperti kaji kitab, hafalan, dan ibadah bersama. Tinggal di asrama dengan aturan ketat dan terbatasnya ruang privasi semakin menambah tekanan yang dapat memicu stres berkepanjangan. Oleh karena itu, dibutuhkan teknik manajemen stres yang tepat dan sesuai dengan konteks serta budaya di Ma'had UIN Walisongo. Namun, hingga saat ini, penelitian mengenai penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam dan benson di lingkungan asrama, khususnya dengan nuansa religius seperti di Ma'had, masih sangat terbatas. Padahal, kedua teknik ini berpotensi besar membantu mahasiswa mengelola stres secara lebih efektif dan mandiri. Penelitian ini penting dilakukan agar mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Walisongo mendapatkan solusi ilmiah dan praktis untuk menangani stres. Dengan pengelolaan stres yang lebih baik, diharapkan kesejahteraan mental dan performa akademik mereka dapat meningkat. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat mendukung pengembangan program kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa, baik di lingkungan pendidikan tinggi maupun asrama. Penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan baru dalam manajemen stres, tetapi juga menawarkan alternatif solusi yang mudah diterapkan dan relevan dengan situasi mahasiswa di lingkungan Ma'had atau pondok pesantren. Dengan demikian, diharapkan intervensi ini dapat menjadi model penanganan stres yang dapat diterapkan di berbagai institusi pendidikan dan asrama /pondok pesantren lainnya.

Peneliti ingin mengetahui Bagaimana tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang tinggal di Ma'had Al-Jami'ah UIN Walisongo? Apakah teknik relaksasi pernapasan dalam dan teknik relaksasi benson efektif dalam mengurangi stres pada mahasiswa di lingkungan Ma'had tersebut? maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo dan mengetahui keefektifitasan teknik relaksasi pernapasan dalam dan teknik relaksasi benson dalam mengurangi stres pada mahasiswa di lingkungan Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo.

Stres

Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) stres adalah interaksi khusus antara individu dan lingkungan yang melebihi kemampuan coping seseorang, sehingga menimbulkan ancaman terhadap kesehatannya. Sarafino (2002) Stres dipandang sebagai kondisi yang muncul dari interaksi antara individu dan lingkungan, yang menyebabkan ketidakseimbangan antara tuntutan situasional dan sumber daya biopsikososial yang dimiliki seseorang (Cohen et al., 1983) Stres didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang memandang atau menilai situasi hidup sebagai sesuatu yang menimbulkan stres.

Aspek-aspek stres mencakup perasaan ketidakpastian, ketidakmampuan untuk mengontrol situasi, dan perasaan tertekan (Cohen et al., 1983). Perasaan yang tidak dapat memiliki kemampuan untuk memprediksi situasi yang terjadi secara tiba-tiba sehingga orang tersebut menjadi tidak berdaya dan merasa putus asa

1. Perasaan tidak terkontrol muncul ketika seseorang tidak mampu mengelola dirinya terhadap tuntutan eksternal, seperti tekanan dari lingkungan, yang kemudian berdampak dan menjadi bagian dari pengalaman pribadi individu tersebut.

2. Perasaan tertekan mencakup emosi negatif seperti kebencian, rendahnya harga diri, kesedihan, kecemasan, serta munculnya gejala-gejala psikosomatis.

Faktor-faktor penyebab stres (stresor) secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stresor internal dan stresor eksternal (Siswanto, 2007)

1. Stresor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti kondisi fisik atau keadaan emosional tertentu.
2. Stresor eksternal berasal dari faktor-faktor di luar individu, seperti perubahan dalam lingkungan, dinamika keluarga, dan aspek sosial budaya.

Relaksasi Napas Dalam

Prinsip dasar dari teknik relaksasi dengan pernapasan dalam adalah fokus pada ketenangan pikiran. Teknik ini dilakukan dengan cara menarik napas dalam-dalam, menahannya selama lima detik, kemudian menghembuskannya secara perlahan (Laila, 2011). Teknik relaksasi pernapasan dalam adalah metode yang dapat membantu mengurangi ketegangan dan mengembalikan keseimbangan pikiran serta tubuh. Terapi pernapasan dalam ini dapat meningkatkan konsentrasi, memudahkan pengaturan napas, meningkatkan kadar oksigen dalam darah, dan memberikan rasa tenang, sehingga membuat individu merasa rileks dan terhindar dari masalah tidur. Jika teknik ini diterapkan pada pasien dengan kualitas tidur yang buruk, mereka akan merasakan relaksasi yang signifikan, yang dapat membantu mereka masuk ke kondisi tidur. Dengan secara sadar mengendurkan otot-otot, suasana hati akan menjadi lebih tenang dan santai. Suasana ini sangat penting untuk mencapai gelombang alpha, yang diperlukan agar seseorang dapat memasuki fase tidur lebih awal. Keadaan rileks dan otot yang kendur akan memberikan kenyamanan sebelum tidur, memudahkan orang lanjut usia untuk memulai tidur dengan lebih mudah. (Likah, 2008).

Teknik relaksasi pernapasan dalam yang dilakukan secara berulang dapat menciptakan rasa nyaman. Rasa nyaman ini akan berkontribusi pada peningkatan toleransi individu terhadap nyeri. Seseorang yang memiliki toleransi nyeri yang baik akan lebih mampu beradaptasi dengan rasa sakit dan memiliki mekanisme coping yang lebih efektif. Selain itu, rasa nyaman yang diperoleh setelah melakukan pernapasan dalam juga dapat meningkatkan ambang nyeri, sehingga nyeri yang awalnya berada pada skala 2 (sedang) dapat turun menjadi skala 1 (nyeri ringan) setelah menerapkan teknik relaksasi tersebut. (Kozier, 2004).

Relaksasi pernapasan dalam adalah proses yang dilakukan dengan kesadaran untuk mengatur pernapasan secara mendalam, yang dikendalikan oleh korteks serebri, sedangkan pernapasan spontan diatur oleh medula oblongata (Wardani, 2015). Relaksasi pernapasan dalam dilakukan dengan mengurangi frekuensi pernapasan dari 16-19 kali per menit menjadi 6-10 kali per menit. Teknik ini akan merangsang produksi oksida nitrat yang dapat memasuki paru-paru dan bahkan pusat otak, yang membantu membuat individu lebih tenang, sehingga dapat menurunkan tekanan darah yang tinggi (Sumardi, 2019).

Berdasarkan teori, tujuan dari relaksasi pernapasan dalam adalah untuk mengatur pertukaran gas agar lebih efisien, mengurangi beban kerja pernapasan, meningkatkan inflasi alveolar secara maksimal, serta memperdalam relaksasi otot. Selain itu, teknik ini juga bertujuan untuk mengurangi kecemasan, menghilangkan pola aktivitas otot pernapasan yang tidak perlu, memperlambat frekuensi pernapasan, dan mengurangi akumulasi udara terperangkap, sehingga meringankan usaha yang dibutuhkan untuk bernapas (Brunner & Suddarth, 2013). Selain itu juga, relaksasi pernapasan dalam memiliki beberapa keuntungan, antara lain dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Metodenya sangat sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien atau klien tanpa memerlukan alat, serta efektif dalam merileksasikan otot-otot yang tegang (Ulinnuha, 2017). Faktor-faktor relaksasi pernafasan dalam menurut (Ulinnuha, 2017)

1. Dengan merilekskan otot-otot skelet yang tegang akibat insisi atau trauma jaringan saat pembedahan

2. Relaksasi otot skelet dan pengurangan ketegangan akan meningkatkan aliran darah ke area yang mengalami trauma, sehingga mempercepat proses penyembuhan dan mengurangi rasa sakit.
3. Teknik relaksasi pernapasan dalam diyakini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen, seperti endorfin dan enkefalin.

Relaksasi Benson

Menurut (Cahyono, 2013), relaksasi Benson adalah reaksi terhadap teknik pernafasan dengan memusatkan perhatian atau atensi sehingga dapat menciptakan lingkungan yang tenang. Cara melakukannya adalah dengan memfokuskan perhatian Anda untuk menciptakan suasana hati yang tenang. Teknik relaksasi nafas yang dalam dikombinasikan dengan zikir yang dilakukan secara teratur dapat membantu mengontrol tekanan darah. Bernafas lambat berarti mengurangi frekuensi bernafas dari 16 hingga 19 kali per menit menjadi 10 kali atau kurang. Dengan kombinasi kedua metode ini, vaskularisasi darah ke otak dan pembuluh darah akan meningkat. Akibatnya, tekanan darah, frekuensi nadi, pernapasan, dan konsumsi oksigen akan turun. Empat komponen utama teknik relaksasi Benson berhasil: lingkungan yang tenang; pasien dapat secara sadar mengendurkan otot-ototnya; memusatkan diri pada ekspresi yang telah dipilih selama sepuluh hingga lima belas menit; dan pasien bersikap pasif terhadap masalah pikiran (Solehati, 2015).

Relaksasi Benson memiliki sejumlah keunggulan, terutama karena metode ini sederhana dan berbasis pada keyakinan individu, dengan melibatkan doa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta teknik pernapasan dalam. Praktik ini dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja tanpa memerlukan ruang khusus. Manfaat dari relaksasi Benson mencakup terciptanya perasaan bahagia, senang, gembira, dan percaya diri. Selain itu, metode ini membantu menekan hormon kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang dikenal sebagai faktor utama penyempitan pembuluh darah. Selama proses relaksasi, individu mulai memejamkan mata, dan frekuensi gelombang otak melambat serta menjadi lebih teratur. Pada tahap ini, tubuh merasakan relaksasi, dan individu mengikuti kondisi tersebut secara pasif, yang membantu mengurangi ketegangan dalam tubuh (Datak, 2008). Penelitian yang dilakukan Aryana, & Novitasari pada tahun 2013 (Aryana & Novitasari, 2013) Relaksasi Benson memiliki pengaruh positif terhadap penurunan stres, dengan rekomendasi untuk melakukannya rata-rata lima kali dalam seminggu. Selain efektif dalam mengurangi stres, latihan ini juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan fisik dan psikologis individu.

Proses pernapasan dalam relaksasi Benson melibatkan masuknya oksigen (O₂) melalui saluran pernapasan ke paru-paru, di mana oksigen diolah, diserap di bronkus, dan didistribusikan ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Pemenuhan kebutuhan oksigen ini membantu menjaga keseimbangan tubuh, menciptakan kondisi rileks secara keseluruhan. Keadaan rileks tersebut diteruskan ke hipotalamus yang kemudian memproduksi *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). CRF merangsang kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC), yang pada akhirnya memicu peningkatan enkephalin oleh medula adrenal. Selain itu, kelenjar pituitari juga menghasilkan β -endorfin sebagai neurotransmitter yang memengaruhi suasana hati, menciptakan rasa rileks dan nyaman. Peningkatan enkephalin dan β -endorfin ini memperkuat kondisi relaksasi dan memberikan rasa nyaman pada tubuh. (Taylor et al., 2001). Seiring berkurangnya kecemasan dan stres, tekanan darah juga akan menurun. Hal ini terjadi karena tekanan darah yang meningkat biasanya merupakan respons tubuh terhadap stres, baik secara fisiologis maupun psikologis, serta akibat dari rasa cemas. (LeMone et al., 2015).

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode *service-learning* (SL). Metode ini dipilih karena menekankan aspek praktis dari *Experiential Learning* (Hallinger & Narong, 2024), yang mana pengetahuan yang diperoleh lalu kemudian diterapkan secara langsung dalam situasi nyata di Masyarakat. Materi yang disampaikan pada Pengabdian Masyarakat ini tentang relaksasi melalui

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



pernapasan dalam dan pernapasan benson untuk mengurangi stres yang dirasakan. Penyuluhan berupa Pengabdian Masyarakat ini dikatakan berhasil apabila terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat stres yang dirasakan sebelum dan setelah penyuluhan dari subjek pengabdian dalam menghadapi stresor. Untuk melihat ada atau tidaknya *impact* pada Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan, kami melakukan *pre-test* dan *post-test* dalam kegiatan Pengabdian ini. *Pre-test* dan *post-test* dalam pengabdian ini disusun berdasarkan alat ukur dari Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1983) yang mengukur tingkat stres bernama *The Perceived Stress Scale* (PSS-10) dengan jumlah 10 aitem. Data hasil *pre-test* dan *post-test* yang kemudian akan dianalisis normalisasinya dan dilanjutkan dengan uji Wilcoxon. Dalam pengabdian ini, kelompok yang menjadi sasaran adalah mahasiswa baru di Ma'had Al-Jami'ah UIN Walisongo Semarang sebagai subjek pelatihan.

Subjek seluruhnya berjumlah 16 orang, dilaksanakan di UIN Walisongo Semarang tepatnya di gedung IsDB FITK lantai 3 pada ruang 3.4. Pengabdian ini dilaksanakan pada Hari Selasa, tanggal 22 Oktober 2024. Kegiatan dilakukan cukup 1 (satu) hari yang dimulai pada pukul 10.55 WIB dengan durasi pelaksanaan ± 1 jam 30 menit.

Langkah-langkah dalam kegiatan pengabdian ini yaitu sebagai berikut.

- 1) Sesi katarsis permasalahan atau ketidaknyamanan
Menuliskan perasaan-perasaan negatif yang dirasakan belakangan ini melalui media kertas yang telah disediakan dalam waktu 15 menit. Pengabdian ini memakai musik dan kalimat-kalimat pengantar yang diungkapkan.
- 2) Subjek melakukan *pre-test* dilanjut penjelasan materi
Pre test dan penjelasan secara singkat mengenai pernapasan dalam dan pernapasan benson dilakukan dalam waktu 15 menit.
- 3) Penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam dan pernapasan benson
Sebelum teknik pernapasan dimulai, pertama peserta melakukan peregangan otot dan memosisikan dirinya nyaman mungkin yang dipandu oleh instruktur dari anggota kelompok pengabdian. Selanjutnya, pelaksanaan teknik relaksasi napas dalam oleh anggota kelompok pengabdian pada masyarakat (mahasiswa Ma'had sebagai subjek pengabdian) kemudian dijeda dengan alunan musik alam, dan dilanjut teknik pernapasan benson yang dipandu oleh anggota kelompok pengabdian. Sesi ini berlangsung selama 30 menit dengan harapan pemberian teknik relaksasi pernapasan ini guna untuk mengenalkan kepada mahasiswa dan membantunya dalam menangani stres yang dialami.
- 4) Subjek melakukan *post test*
Post test pun dilakukan setelah semua rangkaian teknik pernapasan selesai, kemudian dilanjut bernyanyi bersama dan terakhir *feedback* dari subjek pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Kebutuhan Asesmen

Sebelum diberikan intervensi, peneliti melakukan analisis kebutuhan asesmen dengan melakukan pengujian terhadap 34 mahasiswa yang sekaligus menjadi santri di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo. Dari seluruh partisipan tersebut, 14 partisipan berjenis kelamin laki-laki dan 20 partisipan perempuan.

Tabel 1.
Uji Kategorisasi Hipotetik

Parameter	Rentang	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 36.67$	3	8.8%
Sedang	$23.33 < X \leq 36.67$	27	79.4%
Rendah	$X \leq 23.33$	4	11.8%

Melalui uji kategorisasi hipotetik pada tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat kesimpulan yang dapat dijabarkan dari data analisis kebutuhan asesmen yang berjumlah 34 data, dapat dianalisis bahwa terdapat 3 jawaban yang masuk dalam kategori tinggi, 27 jawaban masuk dalam kategori sedang, dan 4 jawaban masuk dalam kategori rendah, yang mana berdasarkan hasil tersebut maka disimpulkan bahwa subjek dominan masuk kategori sedang dengan frekuensi 79.4%.

Analisis Hasil Intervensi

Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* yang sudah diperoleh kemudian dibantu dengan SPSS untuk mengolah data terkhusus dengan analisis *wilcoxon* untuk menemukan hasil signifikansi dan perbedaan pasca pemberian intervensi kepada subjek, maka dapat dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 2.
Analisis Wilcoxon

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	14	7.50	105.00
<i>Post test – Pre test</i> Positive Ranks	0	0.00	0.00
Ties	2		
Total	16		

Berdasarkan hasil yang sudah diperoleh di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pasca pemberian intervensi yang dikaji melalui *post-test* ditemukan bahwa subjek justru tidak mengalami kenaikan pada nilai yang didapat, hal ini menandakan bahwa subjek mengalami penurunan tingkat stres pasca diberikan intervensi yakni relaksasi benson dan relaksasi pernapasan dalam.

Tabel 3.
Uji Signifikansi

Pre test - Post test	
Z	-3.314
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.001

Kemudian berlanjut pada pengujian signifikansi hasil melalui uji data *test statistics* dengan bantuan SPSS, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya data dari penelitian ini signifikan dibuktikan dengan hasil signifikansi yaitu 0,001 yang berarti kurang dari 0,05. Oleh karena itu menandakan bahwa *hipotesis 1* diterima dan penelitian ini membuktikan bahwa relaksasi pernapasan dalam dan relaksasi benson mampu menurunkan intensitas stres yang terjadi pada subjek yakni mahasiswa di Ma'had Al-Jami'ah UIN Walisongo Semarang.

Pada awal proses penelitian, peneliti telah memberikan asesmen pada 34 sampel untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah UIN Walisongo. Berdasarkan hasil asesmen tersebut menunjukkan sebanyak 79.4% sampel dalam kategori stres sedang dan 8.8% dalam kategori stres tinggi. Hasil tersebut diperkirakan karena sebagai mahasiswa yang tinggal di ma'had menjalankan peran ganda, yaitu sebagai mahasiswa dan santri. Penelitian dari Tiara dkk. (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang tinggal di ma'had mengalami stres karena adanya tuntutan tugas dari perkuliahan dan ma'had yang menumpuk dan membatasi waktu mereka. Selain itu,

penelitian dari Rahmah dkk. (2023) yang menemukan beberapa faktor stres pada santri, seperti stres karena tekanan akademik, lingkungan yang kurang mendukung, dan *support system*. Partisipan yang statusnya masih sebagai mahasiswa baru juga menjadikan faktor adaptasi menjadi sebab dalam tingkat stres yang dialami. Hal itu didukung penelitian dari Hidayat (2018) yang menunjukkan pengaruh kemampuan beradaptasi terhadap tingkat stres lingkungan yang dialami oleh santri yang baru memasuki ma'had. Dengan demikian, mahasiswa baru yang tinggal di ma'had memang memiliki risiko untuk mengalami stres karena berbagai faktor, seperti peran ganda, tekanan akademik, lingkungan, *support system*, dan kemampuan beradaptasi individu.



Gambar 1.
Pre-Test



Gambar 2.
Post-Test



Gambar 3.
Peserta dan Kelompok Pengabdian

Selanjutnya, sebanyak 16 partisipan bersedia untuk mengikuti pemberian intervensi untuk mengatasi permasalahan stres yang dialami. Berdasarkan hasil analisis wilcoxon pada penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik pernapasan dalam dan relaksasi benson yang diberikan secara bersamaan dapat menurunkan stres secara signifikan pada partisipan kelompok mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah UIN Walisongo. Hasil tersebut mendukung penelitian sebelumnya dari Perciavalle dkk. (2017) yang membuktikan bahwa pemberian teknik pernapasan dalam dapat mengurangi tingkat stres pada kelompok mahasiswa. Selain itu, sebuah penelitian terpisah lainnya dari Kesuma dkk. (2024) membuktikan pemberian intervensi relaksasi benson dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Temuan baru dalam penelitian ini adalah pembuktian efektivitas dari kombinasi penerapan teknik pernapasan dalam dan relaksasi benson untuk mengatasi stres yang diteliti secara terpisah pada penelitian sebelumnya.



Gambar 4.
Sesi Katarsis



Gambar 5.
Relaksasi Napas Dalam



Gambar 6.
Relaksasi Napas Benson

Teknik pernapasan dalam yang tepat mampu mengurangi stres karena dengan mengatur napas mampu mengurangi tingkat hormon kortisol—sebagai penyebab rasa stres. Eksperimen dari Örün dkk. (2020) mengungkapkan adanya penurunan rata-rata kadar hormon epinefrin dan kortisol pada sampel darah partisipan yang diberikan pelatihan teknik pernapasan. Selain itu, ketika individu melakukan relaksasi benson dapat meredakan stres yang sedang dialami. Penelitian dari Linda dkk. (2022) menunjukkan hasil positif dari pemberian relaksasi benson terhadap individu yang mengalami stres. Mekanisme relaksasi benson bekerja dengan cara memengaruhi keseimbangan antara hipotalamus anterior dan posterior, menghambat saraf aktivitas saraf simpatis yang akan mengurangi

konsumsi oksigen oleh tubuh, merangsang sekresi katekolamin, dan menurunkan kadar kortisol sehingga partisipan akan merasa rileks dan lebih tenang (Mardiah dkk., 2022; Wulansari & Margawati, 2018). Dengan demikian, ketika individu melakukan teknik pernapasan dan relaksasi benson, tubuh akan menurunkan kadar kortisol yang diproduksi sehingga membuat tingkat stres individu berkurang.

Namun, meskipun secara keseluruhan rata-rata mengalami penurunan yang signifikan, tetapi apabila hasil pretest dan posttest dibandingkan secara individual, terdapat 2 partisipan yang justru mengalami peningkatan rata-rata stres yang dirasakan. Hal itu dapat terjadi diduga karena ketidaktepatan partisipan mengikuti instruksi yang diberikan. Teknik pernapasan yang kurang tepat justru dapat memicu respons *flight-or-fight* sehingga menyebabkan tekanan perasaan pada individu. Mengutip dari Fernandez (2023) ketika individu yang menghirup napas lebih panjang dibandingkan dengan menghembuskan napas maka dapat memicu peningkatan detak jantung sehingga menstimulasi individu memasuki fase *flight-or-fight*. Dalam artikel tersebut menjelaskan lebih detail bahwa dengan menghirup napas lebih panjang dapat meningkatkan sistem saraf simpatis. Di sisi lain, seperti yang sudah tertulis sebelumnya bahwa untuk menurunkan stres diperlukan penghambatan pada sistem saraf simpatis. Untuk itu diperlukan hembusan napas yang lebih panjang untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menstimulasi tubuh memasuki fase relaksasi.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, data yang digunakan hanya mencakup di lingkungan Ma'had Al-Jami'ah UIN Walisongo sehingga tidak dapat digeneralisasi dalam konteks yang lebih luas. Akan tetapi, penelitian ini dapat menambahkan dan mendukung terkait bagaimana peran teknik pernapasan dalam dan relaksasi benson untuk mengatasi stres. Kedua, dalam penelitian ini jumlah sampel relatif kecil karena keterbatasan partisipan yang tersedia untuk mengikuti proses penelitian. Ketiga, penelitian ini menggunakan pendekatan desain *within-group* sehingga tidak ada kelompok kontrol untuk dijadikan sebagai perbandingan. Oleh karena itu, penelitian berikutnya disarankan untuk melibatkan kelompok kontrol dan melibatkan sampel yang lebih besar untuk dapat menguatkan temuan ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang didapat kemudian dikaji empiris, maka dapat ditarik kesimpulan terkait evaluasi efektivitas dari relaksasi benson dan napas dalam mempengaruhi intensitas stress yang dirasakan oleh mahasiswa dan mahasiswi ma'had al jami'ah UIN Walisongo Semarang, pada data awal diterangkan bahwa 79,4 % dari keseluruhan subjek mengalami stress dalam tataran sedang dan 8,8 % dalam kurun stress tinggi. Kemudian pasca dilaksanakan intervensi relaksasi napas dalam dan relaksasi benson didapatkan hasil bahwasanya intervensi tersebut signifikan menurunkan intensitas stress dari subjek, dan 14 dari total 16 subjek mengalami penurunan kadar stress yang cukup signifikan dibuktikan dengan uji analisis wilcoxon. maka perlu diadakan pelatihan yang mendalam untuk memasifkan proses relaksasi untuk lebih efektif dan efisien menurunkan kadar stress mahasiswa dan mahasiswi di ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo Semarang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada program studi psikologi fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang, dan tak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada teman-teman mahasiswa baru yang mau berpartisipasi mengikuti pelatihan teknik relaksasi pernapasan dalam dan relaksasi pernapasan benson.

DAFTAR PUSTAKA

Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2018 dengan angkatan 2015 fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health and Medical Journal*, 1(2), 34-38.

- Aryana, K. O., & Novitasari, D. (2013). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 1(2).
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Brunner, & Suddarth. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi* (Vol. 8). EGC.
- Cahyono, J. B. S. B. (2013). *Meraih kekuatan penyembuhan diri yang tak terbatas*. Gramedia Pustaka Utama.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Datak, G. (2008). *Penurunan Nyeri Pasca Bedah Pasien TUR Prostat melalui Relaksasi Benson*. <http://journal.ui.ac.id/index.php/jk>
- Fernandez, K. (2023). Why You Shouldn't "Take a Deep Breath" When You're Stressed. Center for Creative Leadership.
- Halim, H., Permata, S. U., Kesuma, T. M., Siregar, M. R., Riyaldi, M. H., DM, B. S., & Husaini. (2024). Empowering Creativity and Entrepreneurial Spirit : A Service-Learning Approach for MTs Students. *IJCS: International Journal of Community Service*, 03(01), 58–65. <https://doi.org/10.55299/ijcs.v3i1.800>
- Hallinger, P., & Narong, D. K. (2024). A Bibliometric Review of Service Learning Research, 1950–2022. *Journal of Experiential Education*. <https://doi.org/10.1177/10538259241245137>
- Hasanah, U., Keperawatan dan Profesi Ners, I., Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, S., Laut, J., & Kendal, A. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Hidayat, R. L. (2018). Hubungan penyesuaian diri terhadap stres lingkungan pada santri baru di pondok pesantren ma'had al-muqoddasah litahfidzil qur'an ponorogo. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Repository.
- Idhayanti, R. I., Fugianti, A., & Chunaeni, S. (2022). Hipnoterapi Dan Teknik Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Baru Pada Masa Covid-19. *Jurnal' Aisyiyah Medika*, 7(2).
- Kesuma, E. H., Purwoko, Y., Muniroh, M., & Wardani, N. D. (2024). The Effect of Benson's Relaxation Therapy on Stress Levels Among Medical Students Diponegoro University Who Were Working on a Thesis. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 13(3).
- Kozier, K. S. (2004). *Qualification of MCNP coolant void reactivity calculations using ZED-2 measurements*.
- Laila, N. N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Buku Biru.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal And Coping*. Springer Publishing Company.Inc.
- Likah. (2008). *Pengaruh Terapi Mandi Air Hangat Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut di PSTW Budi Luhur Kasongan Bangun Jiwo Kasihan Bantul Yogyakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. PSIK STIKES „Aisyiyah Yogyakarta.
- Linda, L., Sari, R. T., Huzaifah, Z., & Atma, H. W. (2022). Literature study The Effect of Benson Relaxation Therapy on Stress Levels in patients with hypertension. *OMNICODE Journal (Omnicompetence Community Development Journal)*, 1(2), 80-86.
- LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldaff, G. (2015). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. EGC.
- Mardiah, A., Widodo, A., & Thuy, L. T. (2022). A literature review of benson relaxation technique for reducing anxiety in patients with chronic kidney disease. *Innovation in Health for Society*, 2(1), 3-7.
- Örün, D., Karaca, S., & Arkan, Ş. (2022). The effect of breathing exercise on stress hormones. *Cyprus: Journal of Medical Sciences*, 6(1), 22-27.
- Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., ... & Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 38(3), 451-458.

- Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal sosial dan sains*, 3(9), 967-982.
- Ritonga, A., & Azizah, B. (2018). Salat Tahajud Berpengaruh terhadap Penurunan Stres Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 1-7. <https://doi.org/10.32668/jitek.v6i1.36>
- Sahar, R. H., & Azwar, A. (2018). Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas dalam terhadap Perubahan Tingkatkecemasan Lansia di Pstw Gau Mabaji Gowa. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 6(1), 20-33.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental, Konsep Cakupan dan Perkembangannya*. C.V ANDI OFFSET.
- Sumardi, dkk. (2019). *Pengaruh Nafas Dalam dan Mendengarkan Musik Gamelan Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri*. Jurnal Keb.
- Solehati, T. (2015). Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan dan skill guru serta personal hygiene siswa SD'. *Kemas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 135–143.
- Taylor, A., Butt, W., Rosenfeld, J., Shann, F., Ditchfield, M., Lewis, E., & Tibballs, J. (2001). A randomized trial of very early decompressive craniectomy in children with traumatic brain injury and sustained intracranial hypertension. *Child's Nervous System*, 17(3), 154–162.
- Tiara, T., Ariani, P., Dayana, S. A. D., & Fazny, B. Y. (2023). Stres Mahasiswa Baru Bimbingan Dan Konseling Islam Yang Masih Tinggal Di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Pontianak. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 59-66.
- Triwahyuni, L., Zukhra, R., & Jumaini, J. (2021). The Effectiveness Of Deep Relaxation And Lavender Aromatherapy On Students' Anxiety In The Laboratory Skill Examination. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 175-182. doi:10.31290/jpk.v10i2.2482
- Ulinnuha, T. N. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Wardani. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Sebagai Terapi Tambahan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Tingkat 1*. <https://li>.
- Wulansari, W., & Margawati, A. (2018). Effect of brain exercise and Benson relaxation therapy on depression level in the elderly in the elderly social service unit. *Belitung Nursing Journal*, 4(2), 211-218.