

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DALAM MENGHINDARI STRES PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN TAMBUN ISLAMIC SCHOOL

Ummu Habibah^{1*}, Septywiyarsi², Lusi Noviyanti³

^{1,2,3}Stikes Bhakti Husada Cikarang, Indonesia

Surel: ^{1*}hb.umm@gmail.com, ²sseptiwiyarsi@gmail.com, ³noviyantilusi504@gmail.com

Informasi Artikel	ABSTRAK
Sejarah Artikel: Dikirim: 1-10-2025 Perbaikan: 2-10-2025 Diterima: 6-10-2-25	Relaksasi merupakan terapi non farmakologis yang banyak dipakai baik kalangan umum maupun kalangan professional. Teknik ini menjadi alternatif pilihan yang sangat baik dalam mengatasi stres baik ringan sampai berat dengan nyaris tanpa efek samping. Relaksasi Benson dapat diterapkan pada berbagai usia baik remaja sampai pada lansia. Fase remaja merupakan fase rawan untuk terjadinya cemas yang kemudian mengarah pada stres dan depresi. Prevalensi gangguan jiwa dan emosi dengan gejala depresi serta stres pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta jiwa atau 9,8% dari total seluruh penduduk Indonesia. Pengetahuan relaksasi banyak tidak dimiliki oleh masyarakat sehingga tindakan ini tidak banyak dilakukan oleh masyarakat dan akhirnya berdampak pada banyak stres yang tidak terselesaikan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan Relaksasi Benson pada siswa SMK sebanyak 33 orang di SMK Kesehatan Tambun Islamic School kelas XII. Hasil penyuluhan didapatkan rata-rata pengetahuan <i>pretest</i> peserta adalah 38.48 dengan nilai minimum 20 dan maksimum 60, nilai <i>posttest</i> rata-rata pengetahuan 51.52 dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 80. Peningkatan nilai <i>post test</i> > <i>pre test</i> mendominasi dibandingkan dengan nilai yang stagnan ataupun <i>post test</i> < <i>pre test</i> , bahkan dapat dikatakan sebagian besar peserta mengalami peningkatan nilai dengan hasil menunjukkan presentasi 70 %, sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang stres dan penanganannya dengan rileksasi Benson.
Kata Kunci: Relaksasi Benson; Remaja; Stres	

Corresponding Author:

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi gangguan jiwa dan emosi dengan gejala depresi serta stres pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta jiwa atau 9,8% dari total seluruh penduduk Indonesia [1]. Stres pada remaja dapat terjadi karena remaja umumnya berada dalam proses pendidikan seperti menurut penelitian oleh Wicaksono tahun 2022 yang menyatakan bahwa stres pada proses pendidikan menempati urutan tertinggi sebagai bagian dari stress pada remaja, dimana aspek pikiran stres akademik remaja mendapatkan hasil presentase sebesar 71,8% [2]. Dampak stres pada remaja banyak terjadi pada hal-hal yang terjadi di keseharian, seperti disampaikan oleh penelitian oleh Rohmah dan Yunita tahun 2020 bahwa akademik berhubungan dengan kebiasaan konsumsi kopi, kebiasaan merokok dan kualitas tidur [3].

Lebih dari 12 juta rentang usia > 15 tahun mengalami depresi, sekitar 16 juta remaja usia 15 tahun ke atas melakukan bunuh diri dengan gejala awal cemas dan depresi. Depresi pada remaja Indonesia berjumlah 19 persen dengan ide untuk bunuh diri. Remaja dengan presentase 45 persen bahkan

telah menjalani tindakan menyakiti badan sendiri [4]. Berbagai macam tekanan mental dan fisik dapat menimpa kepada remaja, mulai dari tekanan karena ujian sekolah, perubahan anggota tubuh, hubungan sosial dan media sosial [4].

Sementara stress merupakan fase akibat ketidakseimbangan di antara tuntutan dan sumber kemampuan yang dimiliki seseorang, semakin tinggi terjadi kesenjangan maka akan semakin tinggi juga stress yang dialami dan bisa berpotensi mengancam [5]. Gejala klinis yang sering muncul adalah anoreksia dan ekspresi wajah sedih [6]. Penelitian tentang stress remaja banyak dilakukan mengingat memang fase ini adalah fase yang sangat penting dalam penentuan masa depan dan juga rentan untuk terjadinya stress, seperti penelitian oleh Khasanah dan Mamnuah tahun 2021 yang menyebutkan bahwa tingkat stres signifikan dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja [7]. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stress pada remaja akan berpengaruh pada proses kehidupan saat ini dan masa depan remaja.

Sebagai generasi yang sangat penting dalam peradaban bangsa maka perhatian pada remaja merupakan hal mutlak dalam hal ini adalah memberikan tameng bagi mereka bila mereka mengalami hal yang tidak menyenangkan yang dapat menyebabkan stres. Cara menangani stres memang banyak sekali namun ada teknik yang mudah dan dapat dilakukan siapa saja termasuk oleh remaja. Relaksasi Benson yaitu suatu teknik relaksasi untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) atau kecemasan [8][8]. Formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan.

Herbert Benson (1970) menetapkan teknik relaksasi Benson sebagai strategi sederhana untuk melepaskan stres [9]. Teknik ini layak diperkenalkan bagi remaja agar dapat melakukan secara mandiri bila mengalami cemas sampai dengan stres. Banyak penelitian yang mendukung keefektifan Relaksasi Benson dalam mengatasi stres seperti penelitian oleh Sari et al pada tahun 2022 yang menyatakan bahwa teknik Relaksasi Benson efektif untuk mengatasi masalah gangguan tidur, kecemasan, darah tinggi dan gula darah tinggi [10]. Relaksasi Benson dapat diterapkan pada berbagai usia baik remaja sampai pada lansia seperti penelitian oleh Sari et al yang menunjukkan keefektifan Relaksasi Benson pada lansia dan terapi Relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat dismenorea pada remaja [11].

Pengetahuan relaksasi banyak tidak dimiliki oleh masyarakat khususnya para remaja sehingga hal ini dapat menyebabkan tindakan ini tidak banyak dilakukan oleh masyarakat dan akhirnya berdampak pada banyak stres yang tidak terselesaikan. Bila para remaja dapat melakukan koping maka stres akan terhenti dengan baik. Permasalahan stres bukan hal yang biasa, terlebih untuk para remaja, oleh karena itu perlu dilakukan upaya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dalam mengatasi hal tersebut. Hal ini dilakukan dengan melakukan pengajaran relaksasi pada remaja, salah satu relaksasi tersebut adalah Relaksasi Benson dengan berharap sebagai berikut : meningkatkan pengetahuan tentang stress dan meningkatkan kemampuan menangani stres dengan Relaksasi Benson

METODE PELAKSANAAN

Strategi yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat terdiri atas 3 tahapan, mulai dari persiapan, pelaksanaan sampai dengan evaluasi.

1. Persiapan dimulai dengan mengurus perizinan, menyiapkan undangan kegiatan, menyusun panitia kegiatan dengan melibatkan mahasiswa, menyiapkan sarana dan prasarana
2. Pelaksanaan dimulai dengan pembukaan oleh MC yaitu Risti Maryam kemudian dilanjutkan dengan sambutan oleh guru pembimbing yaitu Miss Kiki. Sebelum materi dilakukan pre test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa dalam hal ini tentang Relaksasi Benson dalam menghadapi stress dengan pembagian kuesioner.

Kegiatan penyuluhan kepada siswa di SMK Tambun Islamic School Bekasi dengan presenter oleh Lusi Noviyanti dengan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi. Selain penyampaian materi metode kegiatan adalah dengan simulasi dengan role model oleh mahasiswa, Redemonstrasi beberapa peserta dilakukan untuk melaksanakan rileksasi Benson,

3. Evaluasi kegiatan dengan melakukan *post test*. Selain itu juga dilaksanakan evaluasi langsung dengan memberikan soal lisan, hasil evaluasi didapatkan bahwa semua peserta merasa paham dan mengerti terhadap materi dan simulasi yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SMK Tambun Islamic School adalah salah satu instansi pendidikan yang berada di area Tambun, Kabupaten Bekasi, Provinsi Jawa Barat, Indonesia. SMK Tambun Islamic School merupakan sekolah menengah kejuruan dengan jurusan farmasi dan keperawatan yang berada di Kabupaten Bekasi. Sekolah ini juga mempunyai tingkatan mulai dari sekolah dasar sampai menengah atas.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan Relaksasi Benson pada siswa SMK sebanyak 33 orang. Pelaksanaan penyuluhan, dengan rincian kegiatan meliputi sesi pembukaan, sambutan, pre test, penyampaian materi, simulasi, resimulasi, tanya jawab, post test dan penutup. Dalam sesi pembukaan dijelaskan tujuan dan hasil yang diharapkan dari kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu dilanjutkan dengan pre test dan kemudian pemberian materi Stres dan Rileksasi Benson. Kegiatan pemberian materi berlangsung kurang lebih 45 menit. Media materi menggunakan infocus proyektor dan laptop. Setelah pemberian materi dilakukan simulasi, diskusi dan tanya jawab, kegiatan selanjutnya adalah post test.



Gambar.1. Pemberian Materi Abdimas

Role Model yang memperagakan Rileksasi Benson adalah Keasya dengan pendemonstran dilakukan oleh pemateri. Setelah itu perwakilan peserta dipersilahkan untuk mendemonstrasikan kembali. Post test dilakukan di akhir acara dengan menggunakan soal dan lembar jawaban yang dibagikan kepada peserta serta diikuti oleh semua peserta.

Rangkaian tahapan Relaksasi Benson dapat dengan mudah dipahami oleh peserta, dan seluruh peserta dapat melakukannya dengan baik. Mulai dari mengenali tanda dan gejala stres, langkah demi langkah Relaksasi Benson, kata-kata afirmasi positif dan evaluasi tindakan yang dilakukan sampai dengan terasa lebih tenang dan nyaman. Peserta antusias mencoba satu persatu Rileksasi Benson baik yang maju ke depan kelas sebanyak 3 orang maupun dicoba dibangku masing-masing. Perubahan peningkatan pengetahuan keterampilan para siswa mengenai Relaksasi Benson di ukur dengan hasil apersepsi dan evaluasi, didapatkan peningkatan pemahaman tentang Relaksasi Benson serta mampu mempraktekkan cara melakukan Relaksasi Benson.



Gambar.2. Foto Bersama di Depan Sekolah

Dilihat dari perbandingan nilai pre dan post test soal materi penyuluhan di dapatkan

peningkatan. Ini berarti ada peningkatan pemahaman dari sebelum penyuluhan sampai di akhir kegiatan

Tabel 1. Tabel Skoring Nilai Pre Test
Para Siswa SMK Tambun Islamic School Tahun 2024

No	Nilai	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentasi (%)
1	< 50	Kurang	27	82
2	51 – 75	Cukup	6	12
3	76 – 100	Baik	0	0
Total			33	100

Hasil pre test penyuluhan menghasilkan pengetahuan dengan nilai kurang dari 50 sebesar 82%, tingkat cukup rentang nilai 51-75 dengan presentasi 12% sedangkan tidak ada peserta yang mendapatkan nilai dengan tingkat baik. Hasil ini menunjukkan bahwa para siswa memang tidak memahami tentang stres dan dampak serta penanganannya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kegiatan edukasi memang layak dilakukan pada remaja khususnya pada remaja karena dikalangan remaja pengetahuan tentang stres masih kurang seperti penelitian oleh Trisnawati tahun 2019 menyatakan bahwa pengetahuan tingkat kurang pada remaja tentang stres berjumlah 57 % [12].

Setelah kegiatan pembelajaran dengan memberikan materi dan demonstrasi, evaluasi dilakukan terhadap kemampuan siswa tentang stres, dampak dan penanganannya dengan melakukan *post test* kepada siswa. Di bawah ini adalah hasil *post test* hasil pembelajaran siswa :

Tabel 2. Tabel Skoring Nilai Post Test
Para Siswa SMK Tambun Islamic School Tahun 2024

No	Nilai	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentasi (%)
1	< 50	Kurang	9	27
2	51 – 75	Cukup	23	70
3	76 – 100	Baik	1	3
TOTAL			33	100

Di akhir pembelajaran ditemukan bahwa tingkat pengetahuan kategori kurang dengan nilai kurang dari 50 didapatkan sebesar 27 %, tingkat pengetahuan kategori cukup dengan nilai 51-75 didapatkan 70 % sedangkan kategori baik dengan nilai 76-100 didapatkan sebanyak 3 %. Tingkat pengetahuan cukup baik, mendominasi para peserta setelah kegiatan penyuluhan.

Secara deskriptif didapatkan peningkatan tingkat pengetahuan remaja, terjadi perubahan yang sangat besar khususnya sebelum penyuluhan tidak ditemukan nilai dalam kategori baik, namun setelah pembelajaran menjadi naik menjadi 3 % meskipun masih dalam kategori kecil namun hal ini menunjukkan peningkatan. Hal yang sangat menggembirakan adalah kategori cukup baik mengalami peningkatan yang sangat signifikan yaitu dari 12 % menjadi 70 %. Tentu hal ini sangat membanggakan karena kegiatan penyuluhan ini berhasil membuat para remaja memahami tentang penanganan stres dan penanganannya dengan rileksasi Benson. Efektifitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan juga didapatkan oleh penelitian Tobing tahun 2023 yang menyatakan bahwa terjadi kenaikan persentase antara hasil *pre test* dan *post test* yaitu 8,75% setelah dilakukan edukasi [13].

Perbandingan rata-rata hasil pembelajaran sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan tertera sebagai berikut:

Tabel 3 Tabel Hasil Rata-Rata Perbedaan Pengetahuan
Siswa SMK Tambun Islamic School Tahun 2024

Variabel	Min	Maksi	Mean	Median
<i>PreTest</i>	20	60	38.48	40
<i>PostTest</i>	10	80	51.52	50

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan *pretest* peserta adalah 38.48 dengan median 40, nilai minimum 20 dan maksimum 60, nilai *posttest* rata-rata pengetahuan 51.52 dengan median 50, nilai minimum 10 dan nilai maksimum 80. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah edukasi dengan selisih perbedaan rata-rata adalah 13.04 skor.

Nilai minimum memang terjadi penurunan 10 poin namun nilai maksimum naik 20 poin. Penelitian yang mendukung hasil pembelajaran ini ditunjukkan oleh Ananntasya tahun 2022 yang mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan edukasi strategi koping terhadap stres akademik siswa [14].

Dibawah ini adalah gambaran tentang perbedaan hasil *pre/post test* siswa dalam melihat adanya penurunan, peningkatan atau tidak ada perubahan.

Tabel 4 Tabel Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Siswa SMK Tambun Islamic School Tahun 2024

Variabel	N	Presentasi (%)
Nilai <i>Posttest</i> < Nilai <i>Pretest</i>	5	15
Nilai <i>Posttest</i> > Nilai <i>Pretest</i>	23	70
Nilai <i>Posttest</i> = NILAI <i>Pretest</i>	5	15
TOTAL	33	100

Peningkatan nilai *post test* > *pre test* mendominasi dibandingkan dengan nilai yang stagnan ataupun *post test* < *pre test*, bahkan dapat dikatakan sebagian besar peserta mengalami peningkatan nilai dengan hasil menunjukkan presentasi 70 % , sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang stres dan penanganannya dengan rileksasi Benson.

Hasil analisa menunjukkan ada perbedaan rata-rata pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Hasil ini memperlihatkan penyuluhan yang telah dilakukan tim dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan dan teknik yang dilakukan oleh tim berupa pemaparan materi dan demonstrasi sangat efektif dalam memberikan pemahaman yang baik. Penelitian Setyawan tahun 2022 menunjukkan bahwa pada kegiatan penyuluhan penerapan rileksasi Benson terdapat perubahan pada skor kecemasan, yang awalnya tingkat kecemasan sedang menjadi normal [15].

Disamping sisi kelebihan latihan ini juga mempunyai sisi kelemahan yaitu tidak dapat mengatasi beberapa jenis stres secara bersamaan, bisa memperburuk keadaan stres dan depresi pada orang-orang sensitif, tidak menurunkan hormon stres kortisol tanpa diimbangi latihan fisik [16].

KESIMPULAN DAN SARAN

Kondisi kecemasan dan stres bisa terjadi dimana saja. Kecepatan dan ketepatan penanganan terutama penanganan secara mandiri harus sesuai dengan cara dan teknik yang sehingga tidak berlanjut ke kondisi yang lebih buruk atau bahkan menjadi depresi. Pengetahuan dan kemampuan remaja tentang penanganan stres perlu mendapatkan perhatian penting khususnya bagi tenaga kesehatan, karena remaja adalah aset negara di masa depan. Sebagai tenaga kesehatan kita harus melakukan peningkatan kemampuan pengetahuan dan ketrampilan pada remaja sebagai garda terdepan bagi kelangsungan kehidupan bermasyarakat dan bernegara. Kualitas remaja sangat ditentukan dari kemandirian remaja dalam menangani tantangan dan stres yang dihadapinya. Bila untuk hal ini remaja mampu melakukan dengan baik maka banyak kegiatan dan pekerjaan yang produktif yang dapat dilakukan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemendes RI, "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018," *Kementrian Kesehat. RI*, vol. 53, no. 9, hal. 1689–1699, 2018.
- P. Wicaksono, Rosanti, "Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 18 Pontianak.," *J. Pendidik. Pembelajaran*, vol. 11, no. 9, hal. 1576–1583, 2022.
- W. K. Rohmah dan D. P. S. Yunita, "Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren," *Higeia J. Public Heal. Res. Dev.*, vol. 4, no. 3, hal. 649–659, 2020.
- I. C. Anwar, "Info Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023," 2023. [Daring]. Tersedia pada: <https://tirto.id/info-data-kesehatan-mental-masyarakat-indonesia-tahun-2023-gQRT>
- G. Y. Asih, *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press, 2018.
- Y. Setiawati, "Buku Deteksi Dini Depresi Pada Masa Kanak," *Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga*.

2016.

- S. M. R. Khasanah dan Mamnuah, "Tingkat Stres Berhubungan dengan Pencapaian Tugas Perkembangan pada Remaja," *J. Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 4, no. 1, hal. 107–116, 2021.
- I. Samsugito, "Teknik Relaksasi Benson," *J. Poltekkes Denpasar*, vol. 2, no. 1, hal. 1–23, 2021, [Daring]. Tersedia pada: <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id>
- Raipure & Patil, "The Role of Benson's and Mitchell's Relaxation Techniques in the Management of Premenstrual Syndrome: An In-Depth Review," *Natl. Libr. Med.*, vol. 15, no. 8, 2023, [Daring]. Tersedia pada: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10509333/>
- D. W. I. Sari *et al.*, "Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur," *Muhammadiyah J. Geriatr.*, vol. 2, no. 2, hal. 55, 2022, doi: 10.24853/mujg.2.2.55-61.
- A. Vanty Octavia dan D. Kartika Sari, "Penerapan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Dismenorea Pada Remaja di Desa Glodogan, Klaten," *J. Ilmu Kesehat. dan Kedokt.*, vol. 1, no. 3, hal. 231–246, 2023.
- A. Trisnawati Ela, "Hubungan tingkat pengetahuan dengan stres pada remaja selama masa pandemi covid-19 di smkn 1 tambelang bekasi," 2019.
- D. L. Tobing *et al.*, "Peningkatan Pengetahuan Dan Cara Manajemen Stres Pada Remaja Karang Taruna Di Rw 06 Kelurahan Limo Depok," *RESWARA J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 2, hal. 982–993, 2023, doi: 10.46576/rjpk.v4i2.2893.
- Q. Annastasya, L. M. Puspita, dan N. L. P. E. Yanti, "Pengaruh Edukasi Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19," *J. Keperawatan*, vol. 14, no. 2, hal. 45–54, 2022, [Daring]. Tersedia pada: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0APENGARUH>
- B. Setyawan, M. E. Saputri, dan R. Lubis, "Tua Anak Usia Sekolah Pada Masa Covid-19," vol. 4, hal. 47–52, 2022.
- S. Sharma, "What is Progressive Muscle Relaxation : Pros and Cons of PMR," 2021. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.calmsage.com/progressive-muscle-relaxation-and-benefits/>