Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan
Halaman Jurnal :
https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JRIK
Halaman UTAMA: https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php

Pengaruh Terapi Benson Dengan Aromaterapi *Diffucer* Terhadap Tingkat *Stress* Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur Tahun 2022

Lilih Madaniyyah [1], Susaldi [2], Sumedi[3]
Fakultas Ilmu Keperawatan,Program Studi Kesehatan, Universitas Indonesia Maju

Alamat: Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12610;Telepon: (021) 78894043
Korespondensi penulis :lilihmadaniah@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi benson dengan aroamterapi *diffucer* terhadap tingkat *stress* dalam menghadapi ujian pada siswa di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur. Metode penelitian yang digunakan ialah jenis penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan quisy eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui. Populasi adalah total keseluruhan bagi setiap elemen yang akan diteliti dengan memiliki ciri atau karakter yang bersifat sama, dapat berupa suatu individu atau kelompok, kejadian atau suatu peristiwa yang akan diteliti. Hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan mengenai pengaruh terapi benson dengan aromaterapi diffuser terhadap tingkat stress dalam menghadapi ujian pada siswa di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur Tahun 2022.Terdapat perbedaan yang signifikan dari pengaruh terapi besnson dengan aromaterapi diffuser terhadap tingkat stress dalam menghadapi ujian pada siswa di Pondok Pesantren AL-Muslimun Cianjur. Antara kelompok intervensi dan kelompok control, dengan hasil data statistic Uji Mann Whitney didapatkan nilai mean ranks unruk kelompok intervensi 11,05 dan kelompok control 10,05 dengan p-value bernilai 0,005 karena nilai 0,00 lebih kecil dari 0,05 (0,00 < 0,05) maka disimpulkan bahwa Ha diterima H0 di tolak.

Kata kunci : Terapi Benson, Aromaterapi Diffucer, Tingkat Stress siswa

ABSTRACT

The aim of this research is to find out the effect of Benson therapy with aromatherapy diffusers on stress levels in facing exams among students at the Al-Muslimun Cianjur Islamic Boarding School. The research method used is a type of quantitative research using a quiz experimental approach, namely the research method used to find out. Population is the total of each element to be studied which has the same characteristics or characteristics, which can be an individual or group, an event or event to be studied. The results of research that researchers have conducted regarding the effect of Benson therapy with diffuser aromatherapy on stress levels in facing exams in students at the Al-Muslimun Cianjur Islamic Boarding School in 2022. There is a significant difference in the effect of Benson therapy with diffuser aromatherapy on stress levels in facing exams in students at the AL-Muslimun Cianjur Islamic Boarding School. Between the intervention group and the control group, with the results of the Mann Whitney Test statistical data, the mean ranks value for the intervention group was 11.05 and the control group was 10.05 with a p-value of 0.005 because the value of 0.00 is smaller than 0.05 (0, 00 < 0.05) then it is concluded that Ha is accepted and H0 is rejected.

Keywords: *Benson Therapy, Aromatherapy Diffucer, Student Stress Level*

PENDAHULUAN

Kegiatan Ujian Nasional (UN) dilaksanakan guna mengukur Ssuatu Standar Kompetensi Lulusan (SKL) yang bersifat Nasional mulai dari tingkat satuan pendidikan dari tingkat SD, SMP, dan SMA. Nilai Ujian Nasional akan memberikan informasi tentang atau rangking daya serap penguasaan peserta didik pada setiap mata pelajaran yang akan diujikan

Received Agustus 20, 2023; Revised September 23, 2023; Accepted Oktober 20, 2023
* Lilih Madaniyyah, lilihmadaniah@gmail.com

secara nasional pada individu, kelas, sekolah, daerah dan pada tingkat nasional. Kegiatan evaluasi ini berguna untuk memperbaiki proses belajar mengajar di dalam kelas, agar pencapaian dan kualitas peserta didik dapat meningkat.

Siswa dan Siswi dapat dinyatakan lulus Ujian Nasional jika peserta didik memperoleh nilai rata-rata yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Tentunya setiap peserta didik yang akan menghadapi Ujian Nasional akan mengalami kondisi psikologis yang bermacam-macam seperti rasa takut, cemas, dan khawatir jika mendapatkan nilai rata-rata yang telah ditetapkan secara maksimal atau takut jika tidak lulus Ujian Nasional. Hal itu merupakan adanya kondisi dinamika psikis yang berbeda-beda pada setiap diri peserta didik, jika terdapat jiwa peserta didik dengan dinamika psikis yang cukup baik maka tidak akan mengalami ketakutan atau kecemasan sebelum melakukan Ujian Nasional begitu pula sebaliknya jika peserta didik dengan dinamika psikis yang tidak baik maka akan mengalami ketakutan dan kecemasan sebelum melaksanakan Ujian Nasional.

Sifat cemas adalah salah satu faktor yang dapat memicu depresi dan stres sehingga akan menghambat kinerja fungsi-fungsi psikis peserta didik, seperti pada sikap takut gagal, mengingat, berkonsentrasi, pembentukan dan pemecahan masalah.

Sikap stres pada peserta didik ketika sebelum melakukan Ujian Nasional adalah suatu reaksi psikologis yang dapat membuat peserta didik merasa cemas atau tegang karena peserta didik tersebut tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi dan memenuhi tuntutan yang ada. Keadaan tersebut juga merupakan salah satu faktor yang disebabkan oleh faktor keyakinan dan kemampuan diri yang dipengaruhi oleh oleh kondisi persuasi sosial, kondisi psikologis, serta pengalaman belajar sendiri yang memiliki pencapaian tidak maksimal. (Juliawati2019 dkk., 2019)

Pelaksanaan Ujian Nasional bagi beberapa peserta didik adalah suatu beban psikologis karena jika mereka tidak bisa mengikuti proses dengan baik maka tidak akan bisa lulus dari Ujian Nasional, mereka akan memiliki kondisi psikologis yang malu dan tertekan. Kecenderungan sikap stres yang dialami oleh peserta didik sebelum pelaksanaan Ujian Nasional sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Paul Arjanto tahun (2016) menuliskan bahwa peserta didik cenderung mengalami gejala-gejala stres seperti gangguan psikologis dan gangguan fisik sebelum menghadapi UN.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menuliskan bahwa prevelensi gangguan emosional seseorang pada usia 15 tahun ke atas adalah sebesar 9,8% dilihat dari jumlah penduduk Indonesia, diindikasikan oleh gejala depresi, stres dan kecemasan yang mencapai 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta jiwa. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Fathonah dkk tahun. 2017 untuk peserta didik asrama pada Buna Siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat diperoleh hasil 28,9% atau setara dengan 40 jiwa yang mengalami stres ringan sampai sedang. Dan 6,5% atau setara dengan 9 jiwa yang mengalami stres berat sampai sangat berat. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Saputra tahun (2017), yang menyatakan bahwa terdapat 49,8% anak santri yang mengalami stres, hal tersebut menunjukkan bahwa pelajar pondok pesantren memiliki stresor yang cukup banyak di sekelilingnya.

Faktor stres yang dialami oleh peserta didik sebelum menghadapi Ujian Nasional juga terjadi di tempat yang saya lakukan penelitian yaitu pada Pondok Pesantren Al-muslimun, seperti adanya peserta didik yang mengalami gejala insomnia (susah tidur), mudah lelah, sakit

kepala, kurang berselera makan, gelisah, kurang konsentrasi ketika belajar, dan sering bersikap agresif atau marah-marah sebelum melaksanakan Ujian Nasional (UN) yang akan berlangsung, sehingga untuk mengatasi gejala tersebut sangat diperlukan upaya persiapan dan dukungan dari berbagai aspek diantaranya aspek moral, mental, psikologis, spiritual, material, intelektual, dan emosional yang dilakukan oleh pihak terkait.

Pada dasarnya pondok pesantren mempunyai sistem pembelajaran yang cukup berbeda dengan sekolah umum. Mulai dari kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di waktu pagi, sore, dan malam hari. Setiap tahunnya 5-10% dari para santri di pondok pesantren mempunyai masalah dalam merealisasikan penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar, misalnya tidak mampu ikut serta dalam pembelajaran secara maksimal dan sulit menyesuaikan untuk hidup di asrama karena jauh dari tempat tinggal dan orang tua. Sehingga dapat memunculkan suatu tindakan yang dapat melanggar aturan yang berlaku di pondok pesantren. (Mawaddah dan Titiani, 2016)

Ada pula penelitian terkait yang dilakukan oleh Saputri tahun (2017) di Pesantren Darul Ihsan Tgk. H. Hasan Krueng Kalee menunjukkan 30,2% para santri mengalami stres dengan prestasi yang cukup kurang baik.

Kondisi stres sangat berdampak buruk pada perkembangan pembelajaran peserta didik dan memori. Hal tersebut berkaitan dengan bagaimana cara peserta didik menghadapi stres dalam dirinya hal itu tergantung bagaimana peserta didik bereaksi dan memahami situasi yang dihadapi (Sripongwiwat, et Al, 2017).

Berdasarkan penelitian Eva Dwi Ramayanti tahun 2021 dengan judul penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwasanya berdasarkan hasil uji statistik dengan Wilcoxon Sign RankTest, diperoleh hasil yang menyatakan bahwa nilai P Value (0,003) < nilai a (0,05), bahwa H0 ditolak dan H1 diterima. Jika dilihat dari hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari teknik relaksasi benson terhadap stress pada mahasiswa tingkat akhir pada program studi ilmu keperawatan fakultas kesehatan universitas Kediri tahun 2016. (Eva Dwi Ramayanti et at., 2021).

Berdasarkan penelitian Tiwa, T, M., & Sengkey, S. B. Tahun 2022 berkaitan dengan Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Psikologi UNIMA. Hasil dari uji statistik dapat diperoleh nilai sebesar -20,493 yang mana menunjukkan terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok control yang telah diberikan aromaterapi. Yang mana aromaterapi dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres belajar di kalangan mahasiswa sebesar 89,3%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwasanya aromaterapi berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres belajar pada mahasiswa (Tiwa, T. M., & Sengkey, S. B. 2022)

Berdasarkan latar belakang dan fenomena diatas, ditemukan bahwa stress pada siswa harus segera di atasi dengan melakukan manajemen stress menggunakan terapi benson dan aromaterapi. Hal tersebutmenunjukan bahwa peneliti memiliki ketertarikan dalam melakukan penelitian terkait pengaruh terapi benson dengan aromaterapi diffucer terhadap tingkat stress dalam menghadapi ujian pada siswa di pondok pesantren Al-Muslimun.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian Depresi *Stress*

Stress adalah bagian dari salah satu *problem* akademi yang timbul dari peserta didik karena disebabkan oleh adanya stresor akademik, ada pula beberapa hal yang dapat memicu terjadinya stres akademi pada peserta didik, misalnya terdapat tuntutan akademik yang berasal dari proses kegiatan belajar mengajar seperti tugas yang banyak, tekanan jenjang pendidikan selanjutnya, ujian, dan yang lainnya. (Karina Pamesta & Damajanti Kusuma Dewi, 2021).Fieldaman tahun (2019) menyatakan bahwa kondisi stres ialah suatu rangkaian dalam menilai fenomena sebagai sesuatu yang dapat memunculkan sikap menantang, ancaman, atau membahagiakan, serta bagaimana cara individu menerima respon kejadian tersebut baik dari segi kognitif, fisiologis, perilaku dan emosional. Oleh karena itu stres yang dialami oleh peserta didik termasuk ke dalam penilaian dan persepsi individu tersebut terhadap suatu kejadian atau peristiwa yang dipersepsikan oleh stresor.Adapun aspek stres dalam akademi menurut Bedewy & Gabriel (2015) terdapat beberapa aspek, aspek yang pertama yaitu pada bidang akademik yang mana terdapat tekanan yang dialami oleh peserta didik berupa tuntutan bagi dari orang tua maupun tenaga pendidik. Aspek yang kedua yaitu terdapat beban ujian dan tugas yang berat yang diasumsikan oleh siswa.

Penjelasan di atas dapat diperoleh kesimpulan bahwasanya stres akademi merupakan suatu kondisi yang mana peserta didik terlalu banyak memiliki tekanan ketika proses belajar berlangsung. Apabila peserta didik tidak dapat mengatasinya dengan baik maka akan berpengaruh pada tingkat pencapaian prestasinya di dalam kelas, serta berkaitan dengan kondisi psikis dan fisik yang dimilikinya.

2. Pengertian Etnologi *Stres*

Kondisi stres yang dirasakan oleh seseorang dapat disebabkan oleh 2 faktor diantaranya faktor yang berkaitan dengan individu dan faktor yang berkaitan dengan situasi (Ogden, 2012), Salah satu faktor yang terdapat dalam diri seseorang yaitu seperti efikasi diri, hardness, self-control, dan penguasaan diri. Menurut Taylor (2012) salah satu pengaruh stres akademi berasal dari sumber daya yang ada di dalam diri individu yaitu meliputi kondisi optimistisme, emosional, efikasi diri, dan strategi kopling (Taylor, 2012). Pengaruh stres berikutnya disebabkan oleh faktor eksternal misalnya tuntutan pelajaran, pelajaran yang berat, dorongan status sosial, dan tekanan dalam berprestasi (Alvin, 2004). Hal demikian menunjukkan adanya kondisi stres yang dirasakan oleh peserta didik yang bersumber dari adanya suatu tuntutan dan juga kemampuan pribadi yang dimiliki oleh peserta didik dalam menangani stresor.

3. Pengertian Terapi Benson

Suatu kegiatan relaksasi Benson adalah salah satu teknik relaksasi yang pertama kali diperkenalkan oleh profesor yang berasal dari Harvard Medical School yang bernama Herbert Benson pada tahun 1975. Tindakan ini pada awalnya dikenal dengan sebutan respon relaksasi (Relaxation Responden) ialah kondisi mandiri seseorang untuk memicu tubuhnya agar dapat mereproduksi dan mengeluarkan zat yang berhubungan dengan kimia (hormon) diman dapat menyebabkan kerja organ dan otot menjadi sangat lambat dan meningkatkan aliran darah ke

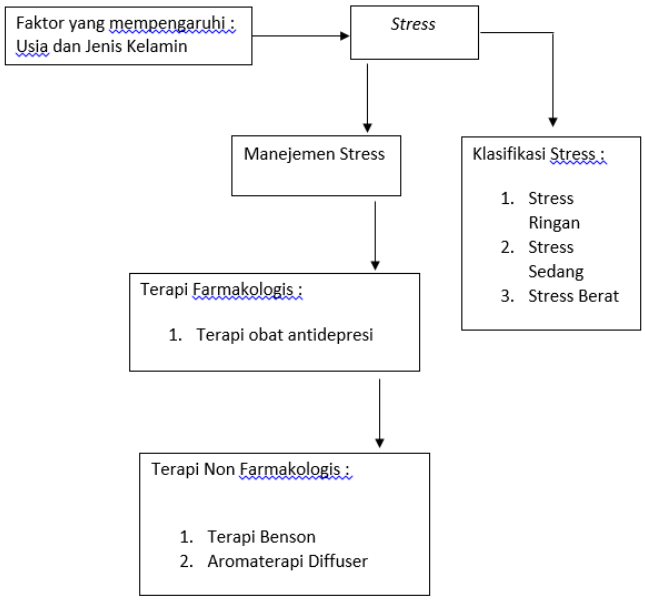
otak. Berikutnya istilah tersebut lebih populer dengan sebutan Relaksasi Benson (Benson, Greenwood, & Klemchuk, 1975). (HASANAH, AZIZATUL MAUIDHOTUL, 2022).

Teknik Relaksasi Benson adalah suatu proses peningkatan metode respon dari relaksasi pernapasan yang melibatkan faktor keyakinan pasien melalui ucapan-ucapan yang memiliki sifat menenangkan disesuaikan dengan agama yang dianut oleh pasien. Kata-kata ataupun kalimat yang berkaitan dengan spiritual dapat dijadikan sebagai suatu mantra tersendiri dan diucapkan secara terus-menerus. Pasien diarahkan agar memiliki konsentrasi penuh atau memusatkan perhatian pada kata-kata tersebut dan mengacuhkan berbagai pikiran lain yang ada dibenaknya yang dapat mengganggu proses tersebut berlangsung (Malisa, Ibrahim, & Mardinah, 2016).

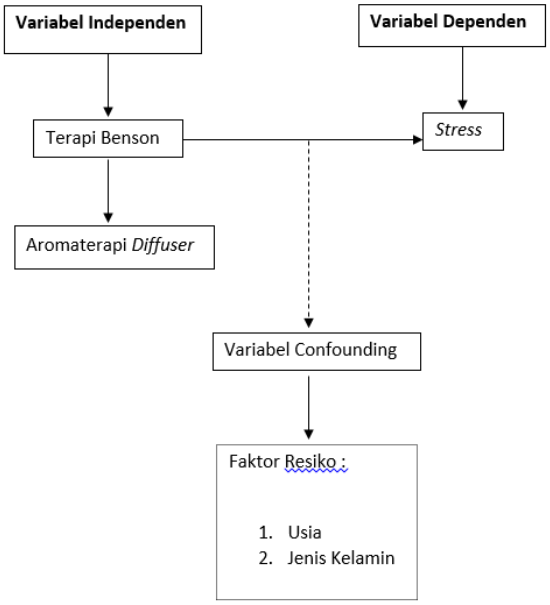
4. Pengertian Aromaterapi

Pelaksanaan kegiatan Aromaterapi merupakan salah satu jenis pengobatan yang memanfaatkan wangi-wangian dan bau-bauan yang terdapat dari senyawa aromatik. Reaksi bau yang diciptakan akan menarik kerja neurokimia otak. Oleh sebab itu, bau yang menyengat akan merangsang thalamus untuk mengeluarkan enkephalin yang mana dapat berguna untuk menghilangkan rasa sakit secara alami dan akan menciptakan perasaan tenang. (Rina Nuraeni, 2021)

Diffucer merupakan suatu alat yang bermanfaat untuk mengubah minyak esensial menjadi uap wangi, kemudian menyebarkannya di udara. Sehingga akan lebih mudah dihirup. Pemanfaatan diffucer pada ruangan dapat membuat suasana menjadi menyenangkan dan nyaman.



Bagan 1.Kerangka teori



Bagan 2 Kerangka konsep

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan ialah jenis penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan quisy eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui.Populasi dan sampel adalah pada siswa di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur .Populasi adalah total keseluruhan bagi setiap elemen yang akan diteliti dengan memiliki ciri atau karakter yang bersifat sama, dapat berupa suatu individu atau kelompok, kejadian atau suatu peristiwa yang akan diteliti. Suatu sampel penelitian yaitu suatu proses pemerolehan sejumlah individu dengan sedemikian rupa sehingga dapat mewakili kelompok besar dari kelompok mereka. Setiap individu yang terpilih disebut sebagai sampel dan setiap kelompok besar yang terpilih disebut sebagai populasi. Adapun tujuan dari pengambilan sampel yaitu agar memudahkan dalam mencari informasi yang berkaitan dengan penelitian melalui mempelajari hal-hal yang terjadi pada sekelompok kecil dari mereka sehingga dapat menghemat waktu, biaya dan tenaga.Penelitian ini menggunakan lembar observasi dan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scales-42)* merupakan suatu alat untuk mengukur tingkat kecemasan, stress, dan depresi yang mana terdiri dari 42 pertanyaan. Kuesioner yang telah diisi oleh responden kemudian dimasukan kedalam data, dikodekam, diedit, kemudian di analisis secara deskriptif menggunakan SPSS. DASS-42 adalah skala atau kuesioner *self report* (laporan diri) yang berisikan 42 item pertanyaan yang dirancang untuk mengukur keadaan emosi negative seseorang terkait depresi, kecemasan dan *stress*. Nilai utama DASS dalam pengaturan klinik adalah untuk memperjelas keadaan pada gangguan emosional, sebagai bagian dari fungsi penelitian klinis yang telah luas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini memiiki tujuan untuk melihat bagaimana pengaruh terapi benson dengan aromaterapi diffucer terhadap tingkat stress dalm menghadapi ujian pada siswa di pondok pesantren Al-Muslimun. Penelitian ini telah lulus uji etik dengan nomor surat 4210/SPm/K/Prodi/S1-Kep/UIMA/III/2023. Berikut ini adalah hasil Analisa data univariat dan bivariat dari hasil penelitian yang diakukan.

1. **Hasil Analisa Data Univariat.**

Tabel 1 Karakteristik Usia & Jenis Kelamin Responden
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia & Jenis Kelamin
Pada Siswa Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur.

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Usia :		
14-15 tahun	39	79.5
>15 tahun	10	20.0
Total	49	99.5
Jenis Kelamin :		
Perempuan	25	51.0
Laki-laki	24	48.0
Total	49	99.0

Sesuai dengan isi tabel 1 dalam penelitian ini telah menunjukan yang mana mayoritas responden telah mengalami stress pada usia 14-15 tahun berjumlah 39 orang (79.5%) responden. Dan yang berusia >15 tahun berjumlah 10 orang (20%) responden.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin. Mayoritas responden terbanyak adalah pada jenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 25 (51%) responden, di ikuti pada jenis kelamin laki-laki 24 (48%) responden.

2. **Tingkat Stress Responden Sebelum Dilakukan Terapi Benson Dengan Aromaterapi *Diffuser***

Tabel 2 Hasil *Pre-test* Tingkat *Stress* Kelompok Intervensi
Hasil Pengukuran Tingkat *Stess Pre-test* Siswa Yang Sedang Ujian Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur.

Tingkat *Stress*	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	0	0.0
Stress Ringan	9	36.0
Stress Sedang	15	60.0
Stress Berat	1	4.0
Stress Sangat Berat	0	0.0
Total	25	100.0

Pada tabel 2 menunjukan bahwa tingkat *stress* siswa yang sedang ujian saat sebelum dilakukan intervensi paling banyak mengalami *stress* sedang yakni berjumlah 15 orang (60%) responden. Yang mengalami *stress* ringan yakni berjumlah 9 orang (36%) responden. Dan yang mengalami *stress* berat yakni berjumlah 1 orang (4%) responden.

Tabel 3 Hasil *Pre-test* Tingkat *Stress* Kelompok Kontrol
Hasil Pengukuran Tingkat *Stess Pre-test* Siswa Yang Sedang Ujian Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur.

Tingkat *Stress*	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	0	0.0
Stress Ringan	10	41.0
Stress Sedang	14	58.0
Stress Berat	0	0.0
Stress Sangat Berat	0	0.0
Total	24	99.0

Pada tabel 3 menunjukan bahwa tingkat *stress* siswa yang sedang ujian saat sebelum dilakukan intervensi paling banyak mengalami *stress* sedang yakni berjumlah 14 orang (58%) responden. Yang mengalami *stress* ringan yakni berjumlah 10 orang (41%) responden.

3. **Tingkat *Stress* Responden Setelah Dilakukan Terapi Benson Dengan Aromaterapi *Diffuser***

Tabel 4 Hasil *Post-tes* Tingkat *Stress* Kelompok Intervensi
Hasil Pengukuran Tingkat *Stress Post-test* Siswa Yang Sedang Ujian Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur.

Tingkat *Stress*	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	0	0.0
Stress Ringan	23	92.0
Stress Sedang	2	8.0
Stress Berat	0	0.0
Stress Sangat Berat	0	0.0
Total	25	100.0

Berdasarkan tabel 4 hasil tingkat stress pada siswa yang sedang ujian setelah dilakukan intervensi terapi benson dengan aromaterapi diffuser yakni yang mengalami stress ringan yaitu 23 orang (92%) responden. Dan yang tingkat stress sedang yaitu 2 orang (8%) responden.

Tabel 5 Hasil *Post-test* Tingkat *Stress* Kelompok Kontrol
Hasil Pengukuran Tingkat *Stess Post-test* Siswa Yang Sedang Ujian Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur.

Tingkat *Stress*	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	0	0.0
Stress Ringan	10	41.0
Stress Sedang	14	58.0
Stress Berat	0	0.0
Stress Sangat Berat	0	0.0
Total	24	99.0

Pada tabel 5 menunjukan bahwa tingkat stress siswa yang sedang ujian saat setelah dilakukan intervensi paling banyak mengalami *stress* sedang yakni berjumlah 14 orang (58%) responden. Yang mengalami *stress* ringan yakni berjumlah 10 orang (41%) responden.

4. Hasil Analisa Data Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas
Tingkat Stress Pada Siswa Yang Sedang UJian Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur.

	Kelompok	P-Value
Tingkat Stress	Pre-Test Kelompok Intervensi	0,48
	Post-Test Kelompok Intervensi	0,47
	Pre-Test Kelompok Kontrol	0,09
	Post-Test Kelompok Kontrol	0,04

Berdasrkan tabel 6 diketahui niali signifikasi (sig) P-Value untuk data baik pada uji *kolmogorov-smirnov* dan *Shapiro-wilk* <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data peneitian berdistribusi tidak normal. Karena dari data tersebut penelitian berdistribusi tidak normal, maka kita dapat menggunakan ststistic non-parametrik (Uji *Wilcoxon* dan Uji *Man Whitney*) untuk melakukan analisis data penelitian.

b. Uji *Wilcoxon*

Tabel 7 Hasil Uji *Wilcoxon*
Tingkat *Stress* Pada Siswa Yang Sedang Ujian Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur.

		N	Mean Rank	P-Value
Post-Test Kelompok Intervensi- Pre-Test Kelompok Intervensi	Negative Ranks	23	9,87	,000
Post-Test Kelompok Kontrol- Pre-Test Kelompok Kontrol	Negative Ranks	22	10,05	,000

Berdasarkan tabel 7 di atas di dapatkan hasil *negative ranks* atau selisih (negatif) antara hasil tingkat *stress* untuk *pre-test* dan *post-test* pada tabel output diatas terdapat 23 data negatif (N) yang artinya 23 responden mengalami penurunan tingkat *stress* dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. *Mean ranks* atau rata-rata penurunan tersebut sebesar 9,87

Dasar pengambilan uji wilcoxom, dikatakkan jika niali p-value (Asymp.Sig) <0,05, maka Hipotesis diterima. Jika nilai p-value (Asymp.Sig) >0,05 maka Hipotesis ditolak.

P-Value (Asymp.Sig 2 tailed) bernilai 0,000 karena nilai 0,000 lebih kecil dari 0,05 (0,00 < 0,05) maka disimpulkan bahwa "Hipotesis Diterima" artinya ada perbedaan antara hasil tingkat stress untuk pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bawa "Ada pengaruh terapi benson dengan aromaterapi *diffuser* terhadap tingkat *stress* dalam menghadapi ujian pada siswa di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur"

c. Uji *Mann Whitney*

Tabel 8 Hasil Uji Mann Whitney
Tingkat Stress Pada Siswa Yang Sedang Ujian Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur.

Tingkat *Stress*	**Kelompok Intervensi**		**Kelompok Kontrol**	
	Pre-Test	***Post-Test***	***Pre-Test***	***Post-Test***
Normal	0.0	0.0	0.0	0.0
***Stress* Ringan**	2.5	80.5	0.0	0.0
***Stress* Sedang**	35.5	2.5	45.5	45.5
***Stress* Parah**	2.5	0.0	50.5	50.5
***Stress* Sangat Parah**	0.0	0.0	0.0	0.0
Mean Ranks	11.05		10.05	
P-value	0.005			

Berdasarkan Tabel 8 diatas didapatkan bahwa dasar pengambilan keputusan jika P-Value (Asymp-Sig.)<0,05 maka Hipotesis diterima. Jika P-Value (Asymp-Sig.)>0,05 maka Hipotesis ditolak.

Nilai Asymp-Sig.(2-tailed) sebesar 0,005 <0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa "Hipotesis diterima". Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan tingkat *stress* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa "Ada pengaruh terapi benson dengan Aromaterapi Diffuser".

B. Pembahasan

1. Aanlisa Univarial
   a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

      Berdasarkan dari hasil Analisis Universal dalam distribusi frekuensi usia dengan jumlah 49 responden pada Pondok Pesantren Al-Muslimun Tahun 2022 mayoritas responden yang mengalami stress pada saat ujian adalah pada responden dengan usia 15 tahun yang berjumlah 39 orang (79,5%), diikuti oleh responden dengan usia di atas dari 15 tahun sebanyak 10 orang atau setara dengan (20%).

      Hasil perolehan dari Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) di tahun 2018 menyatakan bahwa prevelensi pada gangguan mental atau emosional seseorang pada usia 15 tahun ke atas ialah sebesar 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia, didedikasikan dengan gejala stres, kecemasan, dan depresi yang dapat mencapai 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta jiwa penduduk Indonesia.

      Melihat dari hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Fathonah dkk. (2017) untuk peserta didik yang menetap di asrama Bina Siswa SMA Plus yang berada di Cisarua Jawa Barat diperoleh hasil 28,9% atau setara dengan (40 Orang) yang mengalami stres ringan sampai pada stres sedang. Dan terdapat 6,5% (9 orang) yang mengalami stres berat sampai pada tingkat stres sangat berat. Sesuai dengan hasil penelitian dari Saputri tahun (2017), menerangkan bahwa terdapat 49,8% santri yang menderita stres, hal tersebut menunjukkan bahwa pelajar yang berada di pondok pesantren memiliki stresor yang cukup banyak. (Mawaddah &, Totani, 2016).

      Asumsi peneliti dari pengamatan usia responden tingkat *stress* pada siswa yang sedang ujian serta di dukung dari data hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa usia dapat mempengaruhi *stress*.

   b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

      Hasil analisis univariat dari hasil distribusi frekuensi jenis kelamin dengan jumlah 49 responden di Pondok Pesantren Al-Mulimun tahun 2022 mayoritas responden yang mengalami stress pada saat ujian yaitu responden dengan jenis kelamin prempuan yaitu 25 (51%) responden.

      Melihat dari hasil penelitian sebelumnya dinyatakan bahwa dari hasil perhitungan angka statistik dengan cara menggunakan uji-t antar kelompok menunjukkan bahwa t-Antar sebesar 2,632 dengan sebesar t-Tabel 5% yakni 2,000. Maksudnya yaitu terdapat perbedaan stres akademik antara laki-laki dan perempuan dengan siswa yang *school from home*. Penjabaran tersebut sesuai dengan apa yang telah dikemukakan oleh Rahmadi dkk (2014). Yang mana menjelaskan bahwa peserta didik yang memiliki jenis kelamin perempuan ditemukan mempunyai tingkat stres

akademik dalam rentang tingkatan yang berat dan sangat berat karena berada pada angka yang cukup tinggi. Hal tersebut juga sangat sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Agolia & Ongori (2009). Walker (2002) & Goff. A.M. (2011) yang memiliki temuan tingkat stres yang terjadi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stres pada laki-laki.

Berhubungan dengan tingkat stres pada laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki lebih eksploratif dan aktif sedangkan perempuan akan mengalami sikap cemas akan ketidakmampuannya dan akan merasa lebih sensitif. Kriteria tingkat stres yaitu sama untuk semua jenis kelamin. Namun, khusus untuk perempuan akan lebih mudah mengalami gangguan cemas, makan, gangguan tidur, merasakan perasaan bersalah, serta adanya peningkatan bahkan penurunan tingkat nafsu makan. Ada pula pengaruh hormon estrogen yang dapat membuat perempuan lebih mudah mengalami stres m sedangkan untuk laki-laki tidak akan mudah mengalami stres meskipun banyak mempunyai sumber stres (stresor)

Asumsi peneliti dari hasil pengamatan statistik jenis kelamin responden yang mengalami stres yang terjadi pada peserta didik yang berada di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur dapat diperoleh data bahwa perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi tingkat stres akademik pada peserta didik.

2. Tingkat *Stress* Responden Sebelum dilakukan Terapi Benson Dengan Aromaterapi *Diffuser*

   a. *Pre-Test* Kelompok Intervensi.

      Hasil analisis univariat gambaran tingkat *stress* pada siswa yang sedang ujian di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur pada tahun 2022 saat sebelum dilakukan pre-test kelompok paling banyak mengalami stress sedang yakni berjumlah 15 orang (60%) responden. Yang mengalami stress ringan yakni berjumlah 9 orang (36%) responden. Dan yang mengalami stress berat yakni berjumlah 1 orang (4%) responden.

      Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Fathonah dkk. (2017) yang mana peserta didik yang tinggal di asrama Bina Siswa SMA Plus yang berada di Cisarua Jawa Barat diperoleh hasil 28,9% atau sama dengan (40 Orang) yang mengalami stres ringan hingga stres sedang. Dan terdapat 6,5% (9 orang) yang mengalami stres berat hingga tingkat stres sangat berat. (Mawaddah & Titiani, 2016).

      Asumsi peneliti dari hasil tingkat stress responden sebelum diberikan intervensi stress yang banyak dialami siswa adalah stress sedang karena tingkat stress tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa factor seperti usia dan jenis kelamin.

   b. Pre-Test Kelompok Kontrol

      Hasil analisis univariat gambaran tingkat stress pada siswa yang mengalami stress pada saat ujian, saat pre-test kelompok control yang tidak dilakukan perlakuan atau intervensi. Hasil lebih banyak mengalami stress paling banyak mengalami stress sedang yakni berjumlah 14 orang (58%) responden. Yang mengalami stress ringan yakni berjumlah 10 orang (41%) responden.

      Pada tahun 2011, untuk siswa SMP ditemukan tingkat stres ringan 0,8%, tingkat stres sedang 59% dan tingkat stres berat 32%.

Asumsi peneliti dari hasil tingkat stress responden sebelum pada saat *pre-test* yang banyak dialami responden adalah stress sedang karena beban akademik dapat mempengaruhi *stress* pada siswa.

3. Tingkat *Stress* Responden Setelah Dilakukan Terapi Benson Dengan Aromaterapi *Diffuser.*

4. *Post-Test* Kelompok Intervensi.

Pada hasil tingkat stress siswa yang sedang ujian setelah diberikan intervensi terapi benson dengan aromaterapi diffuser terdapat 2 orang (92%) yang mengalami stress sedang, 23 orang (8%) mengalami stress ringan. Hal ini membuktikan bahwa tingkat stress siswa yang sedang ujian sesudah diberikan intervensi terapi benson dengn aromaterapi diffuser mengalami penurunan.

Sesuai dengan penelitian Eva Dwi Ramayanti tahun 2021 yang berjudul penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwasanya berdasarkan hasil uji statistik dengan Wilcoxon Sign RankTest, diperoleh hasil yang menyatakan bahwa nilai P Value (0,003) < nilai a (0,05), bahwa H0 ditolak dan H1 diterima. Hasil dari uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa pengaruh dari teknik relaksasi Benson terhadap stress yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir pada program studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Kediri tahun 2016. (Eva Dwi Ramayanti et at., 2021).

Asumsi peneliti dari hasil tingkat stress post-test kelompok inervensi ini responden sebelum diberikan intervensi ini dapat menurunkan tingkat stress karena mekanisme dari terapi benson dan aromaterapi *diffuser* dalam menurunkan tingkat *stress* yaitu sebelum stimulus *stress* diterima oleh otak, sinyal stimulus ini akan lebih dulu melaluiserabut sraf besar dan serabutsraf kecil yang nantinya akan mengakibatkan nonaktifnya sel penghambat (inhibitor sel). Ketika sel penghambat nonaktif, maka gerbang proyektor sel akan terbuka dan impuls *stress* diterima oleh tubuh. Pemberian terapi ini dapat mengaktifkan sel inhibitor sehingga mampu mengurangi stimulus *stress* sebelum diterima oleh tubuh.

5. *Post-Test* Kelompok Kontrol

Pada hasil tingkat stress pada siswa yang sedang ujian di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur yang tidak diberikan intervensi atau perlakuan terapi terdapat paling banyak mengalami stress sedang yakni berjumlah 14 orang (58%) responden. Yang mengalami stress ringan yakni berjumlah 10 orang (41%) responden.

Asumsi peneliti dari hasil post-test ini kelompok control tidak terjadi penurunan tingkat *stress*.

4. Hasil Analisa Bivariat

a. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji *Kolmograv-Smirnov* dan *Shairo Wilk* didapatkan nilai P-Value (Sig) 0,00<0,05 dimana interprestasi dari uji *Kolmograv-Smirnov* dan *Shairo Wilk* dikatan terdistribusi normal apabila nilai Sig.>0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi tidak normal.

b. Uji *Wilcoxom*

Dari hasil uji *wilcoxom* diperoleh nilai signifikasi 0,00,<0,05. Dasar pengambilan Keputusan Uji *Wilcoxom*. Jika nialai Asymp.Sig<0,05, maka Hipotesis diterima. Jika nilai Asymp.Sig>0,05 maka Hipotesis ditolak.

Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,00 karena nilai 0,00 lebih kecil dari 0,05 (0,00 < 0,05) maka disimpulkan bahwa "Hipotesis diterima" artinya ada perbedaan antara hasil tingkat *stress* untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa "Ada Pengaruh Terapi Benson Dengan Aromaterapi *Diffuser* Terhadap Tingkat *Stress* Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur."

c. Uji *Mann Whitney*

Hasil dari uji *Mann Whitney* didapatkan bahwa dasar pengambilan keputusan jika nilai Asymp.Sig. < 0,05 maka Hipotesis diterima. Jika nilai Aymp.Sig. > 0,05 maka Hipotesis ditolak.

Nilai Asymp.Sig.(2-tailed) sebesar 0,02 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa "Hipotesis diterima". Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan Tingkat *Stress* Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol, Karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat di katakan bahwa "Ada Pengaruh Terapi Benson Dengan Aromaterapi *Diffuser* Terhadap Tingkat *Stress* Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur."

5. Keterbatasan Penelitian

Ada beberapa keterbasa peneliti dalam melaksanakan penelitian, diantaranya :

1. Responden yang diteliti hanya berjumlah 49 orang yang tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya.
2. Jumlah alat media *diffuser* yang dimiliki oleh peneliti terbatas, sehingga dalam pelaksanaannya setiap responden harus bergantian.
3. Objek penelitian hanya difokuskan pada responden yang mengalami *stress* dalam menghadapi ujian tidak berlaku untuk responden yang tidak memiliki *stress*.
4. Ketika melakukan pemerolehan data, informasi yang telah diberikan oleh responden dengan mengisi kuesioner terkadang tidak dapat menunjukan pendapat responden yang sebenarnya, hal tersebut terjadi akibat adanya suatu perbedaan pemahaman, anggapan dan pemikiran yang berbeda pada tiap responden, atau karena factor lain seperti faktot pengisian pendapat responden dalam kuesionernya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil peneliian yang sudah peneliti lakukan mengenai pengaruh terapi benson dengan aromaterapi diffuser terhadap tingkat stress dalam menghadapi ujian pada siswa di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur Tahun 2022. Maka daoat ditarik kesimpulan :

1. Jumlah responden siswa yang mengalami stress dalam menghadapi ujian di Pondok Pesantren AL-Muslimun Cianjur pada penelitian ini berjumlah 49 responden dengan karakteristik berdasarkan usia responden mayoritas didominasi oleh usia 13-15 tahun sebanyak 39 orang (79.5%) di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur. Dilihat dari

karakteristik berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh responden perempuan 25 orang (51%).

2. Tingkat *stress* dalam menghadapi ujian pada siswa di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur sebelum di berikan intervensi rata-rata paling banyak mengalami *stress* sedang yakni berjumlah 15 orang (60%) responden. Yang mengalami *stress* ringan yakni berjumlah 9 orang (36%) responden. Dan yang mengalami *stress* berat yakni berjumlah 1 orang (4%) responden.
3. Tingkat *stress* dalam menghadapi ujian pada siswa di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur setelah di berikan intervensi terapi benson dengan aromaterapi *diffuser* terdapat 2 orang (8%) yang mengalami *stress* sedang, 23 orang (92%) mengalami *stress* ringan. Hal ini membuktikan bahwa tingkat *stress* siswa yang sedang ujian sesudah diberikan intervensi terapi benson dengan aromaterapi *diffuser* mengalami penurunan.
4. Terdapat Pengaruh Terapi Benson Dengan Aromaterapi *Diffuser* Terhadap Tingkat *Stress* Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur dengan hasil data statistic Uji *Wilcoxon* Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,005 karena nilai 0,005 lebih kecil dari 0,05 (0,00 < 0,05) maka disimpulkan bahwa Ha diterima H0 ditolak.
5. Terdapat perbedaan yang signifikan dari pengaruh terapi besnson dengan aromaterapi *diffuser* terhadap tingkat *stress* dalam menghadapi ujian pada siswa di Pondok Pesantren AL-Muslimun Cianjur. Antara kelompok intervensi dan kelompok *control*, dengan hasil data statistic Uji *Mann Whitney* didapatkan nilai *mean ranks* unruk kelompok intervensi 11,05 dan kelompok *control* 10,05 dengan p-value bernilai 0,005 karena nilai 0,00 lebih kecil dari 0,05 (0,00 < 0,05) maka disimpulkan bahwa Ha diterima H0 di tolak.

Saran

1. Manfaat Secara Teoritis
   Dilihat dari segi teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada para konselor yang ada di sekolah terkait bagaimana cara penanganan stres pada siswa untuk menghadapi Ujian, yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi siswa.
2. Manfaat Secara Praktis
   Secara praktisi penelitian ini dapat bermanfaat dalam mengatasi tingkat stress supaya membangun respon yang positif dan memahami bagaimana cara mengontrol tingkat stres, salah satunya dengan cara terapi Benson dan Aromaterapi Diffuser
3. Manfaat Secara Metodologis.
   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemahaman dan tambahan referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

HASANAH, AZIZATUL MAUIDHOTUL. (2022). *Asuhan Keperawatan Ny. S Pasien Chronic Kidney Desease Dengan Masalah Intoleransi Aktivitas Di Rspal Dr. Ramelan Surabaya"*. https://repositori.stikes-ppni.ac.id/handle/123456789/1249

Juliawati2019, D., Ayumi Tri Rinda, & Hengki Yandri. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi Untuk Memnbantu Siswa Mengatasi Stres Sebelum menghadapi Ujian Nasional. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, *2*(1), 37–45. https://doi.org/doi.org/10.31960/ ijolec.v2i1.151

karina pamesta, D., & Damajanti kusuma dewi. (2021). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMA X. *jurnal penelitian psikologi*, *8*, 7.

Rina Nuraeni, A. N. (2021). Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II. *2021-10-31*. https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834

winata, yulia adevia. (2022). ASUHAN KEPERAWATAN PEMENUHAN KEBUTUHAN RASA NYAMAN NYERI PADA PASIEN CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF) DI RSUD HARAPAN DAN DOA KOTA BENGKULU TAHUN 2022. *2022*.

Handayani, fitri, & Hijrin Fithroni. (2022). Hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa akhir fakultas ilmu olahraga universitas negeri surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *10*(03), 131–138.