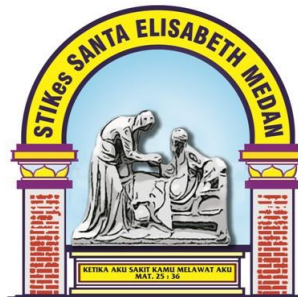


SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI *BENSON* TERHADAP TINGKAT *KECERDASAN EMOSIONAL* MAHASISWI NERS IV STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2019

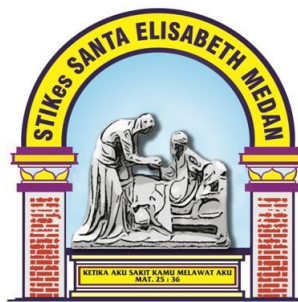


Oleh :
MESRA JULIANA MALAU
032015033

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2019**

SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI *BENSON* TERHADAP TINGKAT *KECERDASAN EMOSIONAL* MAHASISWI NERS IV STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2019



Memperoleh Untuk Gelar Sarjana Keperawatan
dalam Program Studi Ners
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth

Oleh :

MESRA JULIANA MALAU

032015033

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2019**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : MESRA JULIANA MALAU
NIM : 032015033
Program Studi : Ners
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi *Benson* Terhadap
Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi
Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan
Tahun 2019

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis,





**PROGRAM STUDI NERS
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Persetujuan

Nama : Mesra Juliana Malau
NIM : 032015033
Judul : Pengaruh Relaksasi *Benson* Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional
Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Sarjana Keperawatan
Medan, 17 Mei 2019

Pembimbing II

Pembimbing I

(Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep)

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)



Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

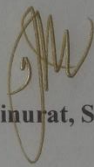
(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)

Telah diuji

Pada tanggal, 17 Mei 2019

PANITIA PENGUJI

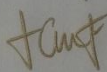
Ketua :



Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN

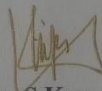
Anggota :

1.



Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep

2.



Lilis Novitarum, S.Kep., Ns., M.Kep



Mengetahui

Ketua Program Studi Ners



(Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns.,MAN)

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MESRA JULIANA MALAU
NIM : 032015033
Program Studi : Ners
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes Santa Elisabeth Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-ekclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini STIKes Santa Elisabeth berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 17 Mei 2019

Yang menyatakan



Mesra Juliana Malau

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi penelitian dengan baik dan tepat pada waktunya. Adapun judul Skripsi ini adalah **“Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019”**. Skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas dalam menyelesaikan pendidikan Program studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan ini telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc selaku ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN selaku ketua Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan sekaligus Dosen pembimbing I dan penguji I yang telah sabar, banyak memberi waktu, memberikan kesempatan dan fasilitas dalam membimbing dan memberikan arahan untuk mengikuti dan menyelesaikan Skripsi dengan baik di Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan.
3. Lindawati Tampubolon S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen pembimbing II dan penguji II yang telah sabar dan banyak memberi waktu, dalam

membimbing dan memberikan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

4. Lilis Novitarum S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji III yang telah sabar dan banyak memberikan waktu, dalam membimbing dan memberikan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Ance M. Siallagan S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing akademik yang telah membimbing, mendidik dan memberikan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Para Dosen dan seluruh Staf STIKes Santa elisabeth Medan terkhusus Ibu Rotua Pakpahan, Ibu Amnita Ginting dan Ibu Helinida Saragih yang telah mendukung dan memotivasi peneliti selama penyusunan Skripsi ini.
7. Program Studi Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini dan kepada teman-teman Program Studi Ners angkatan ke IX stambuk 2015 terutama Eni, Sriwarni, Nur mariana, Vincentsia, Rika, Mercy, Nofridy, Linda, dan Apriyanti yang memberikan dukungan dan dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teristimewa kepada keluarga tercinta Ayahanda Parasian Malau dan Ibunda Hotmian Siboro, yang telah membesarkan dan menyekolahkan saya hingga kejenjang Sarjana. Adik Steven, Yolanda, Yohana, dan Yoselin Malau yang selalu memberikan dukungan, Doa, dan dorongan dalam penyelesaian skripsi ini.

9. Koordinator asrama Sr M. Atanasia FSE dan Ibu asrama Widya Tamba yang selalu mendukung dan memotivasi selama penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun kesempurnaan skripsi ini. Harapan peneliti semoga Tuhan Yang Maha Esa memberkati semua pihak yang membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya profesi Keperawatan.

Medan, Mei 2019

Peneliti

Mesra Juliana Malau

ABSTRAK

Mesra Juliana Malau 032015033

Pengaruh Relaksasi *Benson* Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019

Prodi Ners 2019

Kata Kunci : Relaksasi *Benson*, Kecerdasan Emosional, Mahasiswi Ners IV

(xi + 54 + lampiran)

Mahasiswi Ners IV pada tahap penyusunan skripsi tidak lepas dari pengalaman kurang siap dan kurang percaya diri akibatnya mengalami peningkatan emosional. Salah satu teknik mengatasi permasalahan emosi adalah relaksasi *benson* yang dapat memberi ketenangan dan rasa rileks sehingga dapat mengerjakan skripsi dengan baik. Relaksasi *benson* ini merupakan penggabungan antara relaksasi dan unsur keyakinan yang mempengaruhi kecerdasan emosional. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan. Penelitian ini menggunakan metode *Pra eksperiment* dengan *one-group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner kecerdasan emosional, populasi seluruh mahasiswi ners IV. Sampel penelitian sebanyak 20 responden, dimana pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian sebelum intervensi kecerdasan emosional menengah kebawah sebanyak 65 % dan sesudah intervensi didapatkan kecerdasan emosional menengah sebanyak 70 %. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi *benson* berpengaruh terhadap kecerdasan emosional mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan ($p = 0,001$). Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi responden untuk pemecahan masalah emosionalnya.

Daftar Pustaka (2000-2018)

ABSTRACT

Mesra Juliana Malau 032015033

The Effect of Benson Relaxation on Emotional Intelligence of Student Level IV STIKes Saint Elisabeth Medan 2019

Nursing Study Program 2019

Keywords: Benson Relaxation, Emotional Intelligence, Student IV Student

(xi + 54 + attachments)

Nursing students IV at the stage of thesis preparation cannot be separated from the experience of being unprepared and lacking in confidence as a result of experiencing emotional improvement. One technique to overcome emotional problems is Benson relaxation which can provide calm and relaxed feeling so that it can do the thesis well. Benson relaxation is a combination of relaxation and elements of beliefs that affect emotional intelligence. The purpose of the study is to determine the effect of Benson relaxation on the level of emotional intelligence of female students level IV STIKes Saint Elisabeth Medan. This study uses the Pre-experiment method with one-group pretest-posttest design. The instrument used is the emotional intelligence questionnaire; the populations are female students IV. The research samples are 20 respondents, where sampling is done by purposive sampling technique. The results of the study before the intervention of middle-low emotional intelligence as much as 65% and after the intervention found a medium emotional intelligence as much as 70%. The results show that Benson relaxation has an effect on the emotional intelligence of female students level IV STIKes Saint Elisabeth Medan ($p = 0.001$). This research is expected to be useful for respondents for solving emotional problems.

Bibliography (2000-2018)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PANITIA PENGUJI	vi
PENGESAHAN	vii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan umum	5
1.3.2 Tujuan khusus	5
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat teoritis	6
1.4.2 Manfaat praktis.....	7
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
2.1 Kecerdasan Emosional	8
2.1.1 Definisi	8
2.1.2 Aspek tingkat kecerdasan emosional	8
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi.....	11
2.1.4 Kecerdasan emosional mahasiswa	12
2.2 Relaksasi <i>Benson</i>	13
2.2.1 Definisi	13
2.2.2 Konsep relaksasi <i>benson</i>	14
2.2.3 Manfaat relaksasi <i>benson</i>	15
2.2.4 Empat elemen dasar dalam relaksasi <i>benson</i>	16
2.2.5 Langkah latihan tehnik relaksasi <i>benson</i>	16
 BAB 3 KERANGKA KONSEP	 20
3.1 Kerangka Konseptual.....	20

3.2. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....	23
4.1 Rancangan Penelitian	23
4.2. Populasi Dan Sampel.....	24
4.2.1 Populasi.....	24
4.2.2 Sampel.....	24
4.3. Variabel Penelitian Dan Defenisi Operasional.....	25
4.3.1 Variabel independen.....	25
4.3.2 Variabel dependen.....	25
4.3.3 Defenisi Operasional.....	26
4.4. Instrumen Penelitian.....	27
4.5. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	29
4.6. Prosedur Pengambilan Dan Pengumpulan Data.....	29
4.6.1 Pengambilan data	29
4.6.2 Teknik pengumpulan data.....	30
4.6.3 Uji validitas dan reliabilitas	31
4.7. Kerangka Operasional.....	32
4.8. Analisa Data	32
4.9. Etika Penelitian	34
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	36
5.2. Hasil Penelitian.....	37
5.2.1 Data Demografi Responden.....	38
5.2.2 Tingkat Kecerdasan Emosional Sebelum intervensi.....	39
5.2.3 Tingkat Kecerdasan Emosional Sesudah intervensi	40
5.2.4 Pengaruh Relaksasi <i>Benson</i> terhadap tingkat kecerdasan Emosional mahasiswi.....	41
5.3. Pembahasan	42
5.3.1 Tingkat kecerdasan emosional mahasiswi sebelum Diberikan relaksasi <i>benson</i>	42
5.3.2 Tingkat kecerdasan emosional mahasiswi sesudah Diberikan relaksasi <i>benson</i>	45
5.3.3 Pengaruh relaksasi <i>benson</i> terhadap tingkat kecerdasan Emosional mahasiswi.....	48
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....	53
6.1 Simpulan.....	53
6.2. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55

LAMPIRAN

1. Lembar penjelasan dan Informasi	56
2. <i>Informed consent</i>	57
3. Lembar usulan judul skripsi dan tim pembimbing.....	58
4. Lembar pengajuan judul.....	59
5. Surat permohonan pengambilan data awal penelitian.....	60
6. Surat balasan pengambilan data awal penelitian.....	61
7. Surat izin penelitian.....	62
8. Surat balasan izin penelitian.....	63
9. Surat selesai melaksanakan penelitian	64
10.Modul relaksasi <i>benson</i>	65
11.Kuesioner kecerdasan emosional	68
12.SAK pelaksanaan penelitian	71
13.Daftar hadir responden.....	72
14.Flowchart	73
15.Data row	78
16.Buku konsultasi.....	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest dan Posttest Design</i>	23
Tabel 4.2 Defenisi Operasional Pengaruh <i>Relaksasi Benson</i> terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.....	26
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Data Demografi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.....	39
Tabel 5.2 Rerata Nilai Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Sebelum Relaksasi <i>benson</i> Tahun 2019.....	40
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Sebelum Relaksasi <i>Benson</i> Tahun 2019.....	40
Tabel 5.4 Rerata Nilai Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Sesudah Relaksasi <i>Benson</i> Tahun 2019.....	41
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Sesudah Relaksasi <i>Benson</i> Tahun 2019.....	42
Tabel 5.6 Pengaruh Relaksasi <i>Benson</i> Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Sesudah Relaksasi <i>Benson</i> Tahun 2019.....	43

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1 Kerangka konseptual penelitian pengaruh relaksasi <i>benson</i> terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019.....	20
Bagan 3.2 Kerangka Operasional Pengaruh Relaksasi <i>Benson</i> Terhadap Tingkat Kecerdasan emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.....	32

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Seorang mahasiswa merupakan suatu langkah menuju gelar sarjana, yang di peroleh seseorang dengan menyelesaikan studi di sebuah perguruan tinggi dan membuat suatu karya ilmiah yang disebut skripsi (Lukman dalam Fikry dan khairani, 2017). Peraturan menteri pendidikan Nasional Republik Indonesia, nomor 73 tahun 2009 mengatakan skripsi merupakan tugas akhir yang umumnya ditempuh pada semester ke-8, diluar ketentuan masa studi minimum 7 semester dan maksimum 12 semester (Fikry dan Khairani, 2017).

Mahasiswa atau mahasiswi termasuk individu yang telah memasuki usia dewasa awal dengan jenjang pendidikan yang duduk dibangku kuliah, hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock dalam Fujiantari dan Rachmatan (2016) yang mengatakan kebanyakan mahasiswa yang memasuki perguruan tinggi berusia 19 hingga 23 tahun, dikatakan dewasa awal menurut Natari (2016) adalah berada pada usia 18 sampai 40 tahun, Hurlock juga mengatakan bahwa masa dewasa awal merupakan masa ketegangan emosional karena individu mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah yang dihadapi dan hal tersebut juga dapat mempengaruhi kematangan individu tersebut.

Menurut Mayer & Salovey dalam Fikry & Khairani (2017) kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam merasakan emosi, memilih dan mengekspresikan emosi yang dapat meringankan pikiran, memahami dan

STIKes Santa Eliabeth Medan

mengetahui emosinya, mengatur emosi sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan pengetahuan individu. Andriani (2014) juga berpendapat bahwa kecerdasan emosional berasal dari kata emosi yang berarah kepada suatu kecerdasan dalam mengelola emosi secara cepat.

Menurut model mayer, kecerdasan emosional sebagai kombinasi dari empat kemampuan yang berhubungan dengan emosi : persepsi emosi, integrasi emosi melalui proses berpikir, pemahaman hubungan antar emosi dan keadaan, dan pengaturan emosi juga disebut emosi manajemen (Camarero, 2018). Ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu pengenalan diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial (Satria, 2017).

Patel (2017) mengatakan bahwa di Gujarat, India mahasiswa tingkat perguruan tinggi, anak laki-laki memiliki kecerdasan emosional yang lebih rendah daripada anak perempuan karena perempuan lebih mampu memahami emosinya sendiri dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Joiceswarnalatha (2015) mengatakan bahwa siswa yang tinggal diperkotaan memiliki kecerdasan emosional lebih tinggi daripada siswa yang tinggal dipedesaan.

Travis Bradberry (2013) seorang ahli Kecerdasan emosional yang terkenal di dunia mengatakan bahwa negara yang memiliki kecerdasan emosional rendah pada urutan pertama adalah negara Singapore dengan persentasi sebanyak 64 % dari populasi dan yang sadar akan kecerdasan emosionalnya hanya 36 % dari populasi, pada urutan kedua yaitu negara

Georgia dan Lithuania, dengan persentasi 63 % dari populasi dan pada urutan ketiga yaitu negara Russia, Madagascar, Ukraine, Belarus, Kazakhstan, Nepal dan Kyrgyzstan dengan persentasi 62 % dari populasi.

Berdasarkan penelitian yang di lakukan Marsela & Dwidiyanti (2017) di Universitas Diponegoro Semarang, Jawa Tengah menunjukkan dari 140 responden penelitian tingkat kecerdasan emosional dibagi menjadi lima aspek yaitu aspek kesadaran diri, dimana mayoritas responden memiliki kesadaran diri butuh pengembangan sebanyak 76 orang dengan persentasi 54,3 % responden. Pada aspek mengelola emosi diri, mayoritas responden memiliki kemampuan mengelola emosi diri butuh pengembangan sebanyak 63 orang dengan persentasi 45 % responden. Pada aspek motivasi diri, mayoritas responden memiliki kemampuan memotivasi diri butuh pengembangan sebanyak 69 orang dengan persentasi 49,3 %. Pada aspek empati, mayoritas responden memiliki kemampuan empati butuh pengembangan sebanyak 78 orang dengan persentasi 55,7 %. Dan pada aspek mengelola emosi orang lain butuh pengembangan sebanyak 60 orang dengan persentasi 42,9 % responden.

Hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada bulan November 2018 dari hasil wawancara pada 20 orang mahasiswi ners 4 tahun ajaran 2018/2019 didapatkan bahwa kecerdasan emosional rendah terjadi saat sedang mendapat tugas yang banyak seperti dalam hal penyusunan tugas akhir perkuliahan, dengan lebih mudahnya marah atau emosi atau disebut lebih sensitif akan sekitar. Karena hal ini juga mahasiswi mengatakan

terkadang lebih mudah tersinggung. Dan dari beberapa penelitian didapat bahwa relaksasi dapat membantu mengatasi masalah psikologi seperti emosional.

Relaksasi adalah salah satu intervensi keperawatan yang dapat digunakan sebagai terapi komplementer dan non-farmakologis. Salah satu teknik relaksasi yang mudah dipelajari oleh pasien adalah relaksasi *Benson*. Relaksasi *Benson* termasuk teknik pemenuhan pikiran yang terpengaruh pada berbagai tanda dan gejala fisik dan psikologis seperti kecemasan, rasa sakit, depresi, suasana hati dan harga diri dan mengurangi stres (Othagil, 2016). Teknik relaksasi *Benson* adalah salah satu metode relaksasi yang paling populer pertama kali diperkenalkan pada tahun 1975 oleh Herbert *Benson*, seorang dokter. Teknik ini merupakan metode yang dapat mengurangi rasa sakit, kecemasan, dan respon stres.

Menurut Othagil (2016) relaksasi *Benson* mencakup langkah-langkah berikut : pasien ditempatkan dalam posisi yang nyaman dan santai, kemudian perlahan menutup matanya dan pelan-pelan rilekskan semua otot tubuh dari kaki ke wajah dan tetap tenang, lalu bernapas melalui hidung hembuskan napas perlahan melalui mulut dan ketika udara keluar sambil mengucapkan frasa yang dianggap bermakna, kemudian bernapaslah dengan nyaman dan normal, lalu perlahan buka mata. Jangan khawatir bahwa tingkat relaksasi tercapai atau tidak, tetapi biarkan relaksasi terjadi dengan irama, ketika pikiran-pikiran yang mengganggu datang cobalah untuk mengabaikannya dan bersikap acuh.

Menurut peneliti sendiri maka dari beberapa penelitian dapat disimpulkan bahwa relaksasi *Benson* dapat mengatasi kecerdasan emosional karena relaksasi *Benson* merupakan tehnik penggabungan antara tehnik nafas dalam dan keyakinan yang dituangkan melalui sebuah kata yang dapat menghasilkan relaksasi. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul tentang pengaruh relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.

1.2. Perumusan Masalah

Apakah ada pengaruh relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi data demografi : jenis kelamin, usia, suku, dan agama ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019.

2. Mengidentifikasi tingkat kecerdasan emosional sebelum dilakukan relaksasi *Benson* pada mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.
3. Mengidentifikasi tingkat kecerdasan emosional sesudah dilakukan relaksasi *Benson* pada mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.
4. Mengidentifikasi pengaruh tingkat kecerdasan emosional sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi *Benson* pada mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Institusi Pendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Diharapkan dapat menambah informasi dan referensi yang berguna bagi mahasiswa/mahasiswi STIKes Santa Elisabeth Medan tentang pengaruh relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.

2. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan acuan untuk informasi awal tentang pengaruh relaksasi *Benson* terhadap

tingkat kecerdasan emosional mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi mahasiswa/mahasiswi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan, informasi, serta data tambahan untuk peneliti selanjutnya dalam mengembangkan pengetahuan serta pemahaman kita tentang pengaruh relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecerdasan Emosional

2.1.1. Definisi

Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan sebagaimana yang diungkapkan oleh Goleman dalam Fikry (2017) bahwa kecerdasan emosional bertumpu pada hubungan antara perasaan, watak, dan naluri moral, yang membuat individu mampu mengendalikan dorongan emosi dirinya atau orang lain.

Kecerdasan emosional (*Emotional intelligence*) adalah penggunaan emosi secara cerdas, dengan maksud membuat emosi tersebut bermanfaat dengan menggunakannya sebagai pemandu perilaku dan pemikiran kita sedemikian rupa sehingga apapun yang terjadi menjadi lebih baik (Satria, 2017)

Kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, dan kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan orang lain (Mutia, 2015).

2.1.2. Aspek tingkat kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional mencakup lima menurut Goleman (1999) dalam Robertus (2009) yaitu: pengenalan diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

STIKes Santa Elisabeth Medan

- Aspek pengenalan diri

Pengenalan diri yang berarti kemampuan dalam mengenali kekhasan fisik, kepribadian, perilaku, bakat, dan temperamennnya, mempunyai gambaran atau konsep yang jelas tentang diri sendiri serta segala kesulitan dan kelemahannya. Dengan mengenal diri seseorang mampu lebih mengetahui peran apa yang harus diwujudkan.

- Aspek pengendalian diri

Pengendalian diri yang dimaksud adalah kemampuan pengolahan emosi yaitu dapat menangani perasaan agar terungkap dengan tepat. Hal ini juga sangat berhubungan dengan pengenalan diri. Seseorang dikatakan berhasil mengendalikan emosi apabila seseorang mampu menghibur diri ketika mengalami kesedihan, kemurungan, dapat melepaskan kecemasan dan ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat. Sebaliknya apabila seseorang memiliki kemampuan yang buruk dalam mengatasi emosi akan terus menerus bertarung dalam perasaan murung, melarikan diri pada hal-hal negatif yang merugikan dirinya sendiri.

- Aspek motivasi

Motivasi yang berarti sebagai keinginan dari dalam yang mendorong seseorang untuk bertindak. Motivasi sebagai dorongan dan usaha untuk memenuhi atau memuaskan suatu kebutuhan atau suatu tujuan. Motivator yang paling berdaya guna adalah motivator yang berasal dari dalam diri. Para mahasiswa yang memiliki upaya untuk

meningkatkan diri akan menunjukkan semangat juang yang tinggi ke arah penyempurnaan diri yang merupakan inti dari motivasi untuk meraih prestasi.

- Aspek empati

Empati atau mengenal emosi orang lain yang dibangun berdasarkan pada kesadaran diri. Jika seseorang terbuka pada emosi sendiri, maka dapat dipastikan bahwa ia akan terampil membaca perasaan orang lain. Orang yang memiliki empati yang tinggi akan lebih mampu membaca perasaan dirinya dan orang lain yang akan berakibat pada peningkatan kualitas belajar sehingga akan tercipta suatu pemahaman yang baik.

- Aspek keterampilan sosial

Keterampilan sosial adalah kemampuan seseorang dalam membina hubungan dengan orang lain yaitu serangkaian pilihan yang dapat membuat seseorang mampu berkomunikasi secara efektif dengan orang lain. Dalam situasi perkuliahan keterampilan sosial tampak dari sinkronisasi antara dosen dan mahasiswa yang menunjukkan seberapa jauh hubungan yang mereka rasakan. Perasaan bersahabat antara dosen dengan mahasiswa akan menciptakan sebuah interaksi yang efektif. Kepercayaan diri sangat diperlukan dalam keterampilan sosial. Karena dengan kepercayaan diri yang kuat mahasiswa akan mudah untuk terbuka dan terampil dalam bersosialisasi dibandingkan mahasiswa yang kepercayaan dirinya lemah.

2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2016) kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu, yaitu:

1. Faktor Internal

Yaitu faktor yang timbul dari dalam diri individu itu sendiri yang dipengaruhi oleh otak emosionalnya sendiri atau disebut juga sebagai faktor psikologis yang merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang akan membantu individu dalam mengelola, mengontrol, mengendalikan dan mengkoordinasikan keadaan emosi agar tampak dalam perilaku secara efektif.

2. Faktor Eksternal

Yaitu faktor yang datang dari luar individu yang dapat mempengaruhi atau mengubah sikap individu tersebut. pengaruh dari luar yang bersifat secara perorangan dan kelompok dapat juga bersifat tidak langsung yaitu melalui perantara misalnya media massa baik cetak maupun elektronik.

a. Lingkungan keluarga

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang mengidentifikasi dan mengajarkan yang pada akhirnya akan menjadi bagian kepribadian anak itu sendiri. Contoh dari kecerdasan emosi yang dapat diajarkan mulai sejak bayi yaitu ekspresi, contoh bagi anak yaitu melatih disiplin, tanggung jawab, berempati, peduli, dan sebagainya.

Dalam hal ini sehingga anak tumbuh menjadi seorang yang mampu menangani dan menenangkan diri saat menghadapi masalah dan terhindar dari perilaku kasar dan negatif.

b. Lingkungan pendidikan

Pendidikan dapat menjadi salah satu sarana belajar individu untuk mengembangkan kecerdasan emosi. Individu mulai mengenal berbagai bentuk emosi dan bagaimana mengelolanya melalui pendidikan. Pendidikan akan menanamkan pembelajaran kecakapan dasar manusia seperti kesadaran diri, pengendalian diri, dan empati, serta seni mendengarkan, menyelesaikan pertentangan dan kerja sama. Kecerdasan emosi berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran dalam hal ini termasuk dari aktivitas bermain anak seperti bermain peran yang dapat mengasah emosi anak tersebut dengan tingkah laku yang diperankannya. Hal ini termasuk juga pada pendidikan kesehatan seperti keperawatan yang sedang dalam proses penyusunan skripsi, dimana banyak penelitian yang mengatakan bahwa mahasiswa yang sedang proses penyusunan skripsi mengalami banyak perubahan emosional dan kecemasan hal ini ditimbulkan oleh faktor seperti target kelulusan yang tidak baik, kesulitan dalam menemukan literatur dan proses bimbingan yang mungkin ada kendala.

2.1.4. Kecerdasan emosional mahasiswa

Kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam merasakan emosi dan menghasilkan emosi yang dapat meringankan pikiran, dalam memahami emosi dan pengetahuannya, dalam mengatur emosi sesuai dengan kebutuhan

dan perkembangan pengetahuan individu (Salovey & Mayer dalam Fikry & Khairani, 2017).

Individu yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki sikap yang tenang dalam menghadapi sesuatu, tidak cemas, tidak khawatir, tidak mudah takut, dan selalu berpikir matang sebelum bertindak melakukan sesuatu. Akan tetapi, individu dengan tingkat kecerdasan emosional rendah cenderung mudah cemas karena tidak mampu mengontrol emosinya serta tidak mampu membaca situasi dengan baik (Goleman, 2016).

Dalam penyusunan skripsi memiliki hubungan dengan kecerdasan emosional mahasiswa yaitu dalam pengaturan keselarasan emosinya. Kecerdasan emosional yang tinggi dapat mengatur dan menjaga keselarasan emosinya sedangkan kecerdasan emosional yang rendah tidak dapat menyesuaikan dengan keselarasan emosinya (Putri, 2016).

2.2. Relaksasi *Benson*

2.2.1. Definisi

Relaksasi *Benson* merupakan suatu tehnik relaksasi yang diciptakan oleh seorang ahli penulis medis dari fakultas kedokteran Harvard yang bernama Herbert *Benson*. Herbert *Benson* melakukan pengkajian terhadap beberapa manfaat dari doa dan meditasi yang dilakukan seseorang terhadap peningkatan kesehatan. Tehnik ini dikenal sebagai tehnik relaksasi *Benson* (Solehati & Kosasih, 2018).

Relaksasi *Benson* merupakan salah satu tehnik relaksasi sederhana, mudah pelaksanaanya, dan tidak memerlukan biaya. Pada relaksasi ini diperlukan konsentrasi pemikiran seseorang. Relaksasi ini merupakan penggabungan antara tehnik respons relaksasi dengan sistem keyakinan individu/faith factor (difokuskan pada makna ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi klien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah (Benson & Proctor, 2000).

2.2.2. Konsep relaksasi *Benson*

Relaksasi *Benson* merupakan relaksasi yang melibatkan tehnik pernapasan dalam efektif dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan, beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan. Seseorang tidak boleh tegang dalam melakukan relaksasi ini, tetapi harus pasrah dan memiliki keyakinan, bahwa relaksasi ini akan dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan (Solehati & Kosasih, 2018).

Menurut *Benson* (2000) setelah melakukan beberapa penelitian, ia menemukan bahwa formula-formula tertentu yang dibaca secara berulang-ulang dengan melibatkan unsur keyakinan dan keimanan akan menimbulkan respons relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekadar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan terhadap hal tersebut (Benson & Proctor, 2000).

Hal ini terjadi karena pada dasarnya semua orang yakin, bahwa Sang Maha Penciptalah yang memberikan kesembuhan dan kesehatan tersebut. oleh karena itu mereka yakin bahwa relaksasi *Benson* akan membantu dalam mengurangi derita yang sedang mereka alami, seperti terbebas dari rasa nyeri dan cemas (Solehati & Kosasih, 2018).

2.2.3. Manfaat relaksasi *Benson*

Menurut Dr. Benson dalam Mitchell (2013) relaksasi ini bermanfaat dalam menetralkan efek fisiologis, stres atau berada pada tekanan yang berlebihan dan mematikan atau melawan respon tubuh kembali ke tingkat pra-stres karena relaksasi ini berupaya menenangkan pikiran untuk menciptakan kedamaian batin dan kesehatan yang lebih baik dengan melepaskan diri dari pemikiran sehari-hari dan dengan memilih kata atau frasa, doa, dan fokus pada pernapasan diri sendiri.

Terapi *Benson* merupakan teknik relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang dapat mengakibatkan penurunan oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Apabila O₂ dalam otak tercukupi maka tubuh dalam kondisi seimbang dan rileks secara umum. Perasaan rileks tersebut akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin releasing factor* (CFR). CFR akan merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi *proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat dan menghasilkan β endorphine yang muncul dengan cara memisahkan diri dari DNA dan membuat

perasaan dalam situasi normal (Yusliana dalam Rasubala & Kumaat & Mulyadi, 2017).

2.2.4. Empat elemen dasar dalam relaksasi *Benson*

Agar teknik relaksasi *Benson* ini berhasil, diperlukan empat elemen dasar, antara lain: lingkungan yang tenang, klien secara sadar dapat mengendurkan otot-otot tubuhnya, klien dapat memusatkan diri selama 10-15 menit pada ungkapan yang telah dipilih, dan bersikap pasif pada pikiran-pikiran yang mengganggu (Benson & proctor, 2000).

2.2.5. Langkah latihan teknik relaksasi *Benson*

Menurut Benson & Proctor (2000), ada beberapa langkah yaang harus diperhatikan dalam melakukan latihan Teknik Relaksasi *Benson* sebagai berikut:

1. Langkah pertama

- a. Siapkan pasien, berikan informasi tentang thenik relaksasi *Benson*. Mintalah persetujuan pasien untuk bersedia melakukan relaksasi tersebut (inform consent).
- b. Pilihlah salah satu kata atau ungkapan yang memiliki arti khusus bagi pasien tersebut. fungsi ungkapan ini dapat mengaktifkan keyakinan pasien dan meningkatkan keinginan pasien untuk menggunakan teknik tersebut.
- c. Jangan memaksa pasien untuk menggunakan ungkapan-ungkapan yang dipilih perawat

2. Langkah kedua

- a. Atur posisi pasien senyaman mungkin. Mintalah pasien untuk menunjukkan posisi mana yang ia inginkan untuk melakukan terapi relaksasi *Benson*.
- b. Pengaturan posisi dapat dilakukan dengan cara duduk, berlutut, ataupun, tiduran, selama tidak mengganggu pikiran pasien.
- c. Pikiran pasien jangan sampai terganggu oleh apapun termasuk karena adanya salah posisi atau posisi yang tidak nyaman yang mengakibatkan pasien menjadi tidak fokus pada intervensi yang akan dilakukan.
- d. Lakukan modifikasi lingkungan agar tidak gaduh, batasi pengunjung, atau jika perlu tutup ruangan yang akan digunakan untuk relaksasi dengan tirai penutup khusus ruangan.

3. Langkah ketiga

- a. Anjurkan dan bimbing pasien untuk memejamkan kedua mata sewajarnya.
- b. Anjurkan pasien untuk menghindari memicingkan ataupun menutupkan mata kuta-kuat.
- c. Tidakan menutup mata dilakukan dengan wajar dan tidak mengeluarkan banyak tenaga.

4. Langkah keempat

Anjurkan pasien untuk melemaskan otot-ototnya:

- a. Bimbing dan mulailah Pasien untuk melemaskan otot-ototnya mulai dari kaki, betis, paha, sampai dengan perut pasien.
- b. Anjurkan pasien untuk melemaskan kepala, leher, dan pundak dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan.
- c. Untuk lengan dan tangan, anjurkan pasien untuk mengulurkan kedua tangannya, kemudian mengendurkan otot-otot tangannya, dan biarkan terkulai wajar di pangkuan.
- d. Anjurkan pasien untuk tidak memegang lutut, kaki, atau mengaitkan kedua tanganya dengan erat.

5. Langkah kelima

Perhatikan napas dan mulailah menggunakan kata-kata atau ungkapan fokus yang berakar pada keyakinan pasien.

- a. Anjurkan pasien untuk menarik napas melalui hidung secara perlahan, pusatkan kesadaran pasien pada pengembangan perut, tahanlah napas sebentar sampai hitungan ketiga.
- b. Setelah hitungan ketiga keluarkan napas melalui mulut secara perlahan-lahan (posisi mulut seperti sedang bersiul) sambil mengucapkan ungkapan yang telah dipilih pasien dan diulang-ulang dalam hati selama mengeluarkan napas tersebut.

6. Langkah keenam

- a. Anjurkan pasien untuk mempertahankan sikap pasif. Sikap pasif merupakan aspek penting dalam membangkitkan respons relaksasi. Anjurkan pasien untuk tetap berpikir tenang.

- b. Saat melakukan tehnik relaksasi, kerap kali berbagai macam pikiran datang mengganggu konsentrasi pasien. Oleh karena itu, anjurkan pasien untuk tidak memperdulikannya dan bersikap pasif.

7. Langkah ketujuh

Lanjutkan intervensi relaksasi *Benson* untuk jangka waktu tertentu. Teknik ini cukup dilakukan selama 5-10 menit saja tetapi jika menginginkan waktu yang lebih lama, lakukan tidak lebih dari 20 menit.

8. Langkah kedelapan

Lakukan tehnik ini dengan frekuensi dua kali sehari sampai pasien mengatakan tidak merasakan nyeri ataupun cemas lagi.

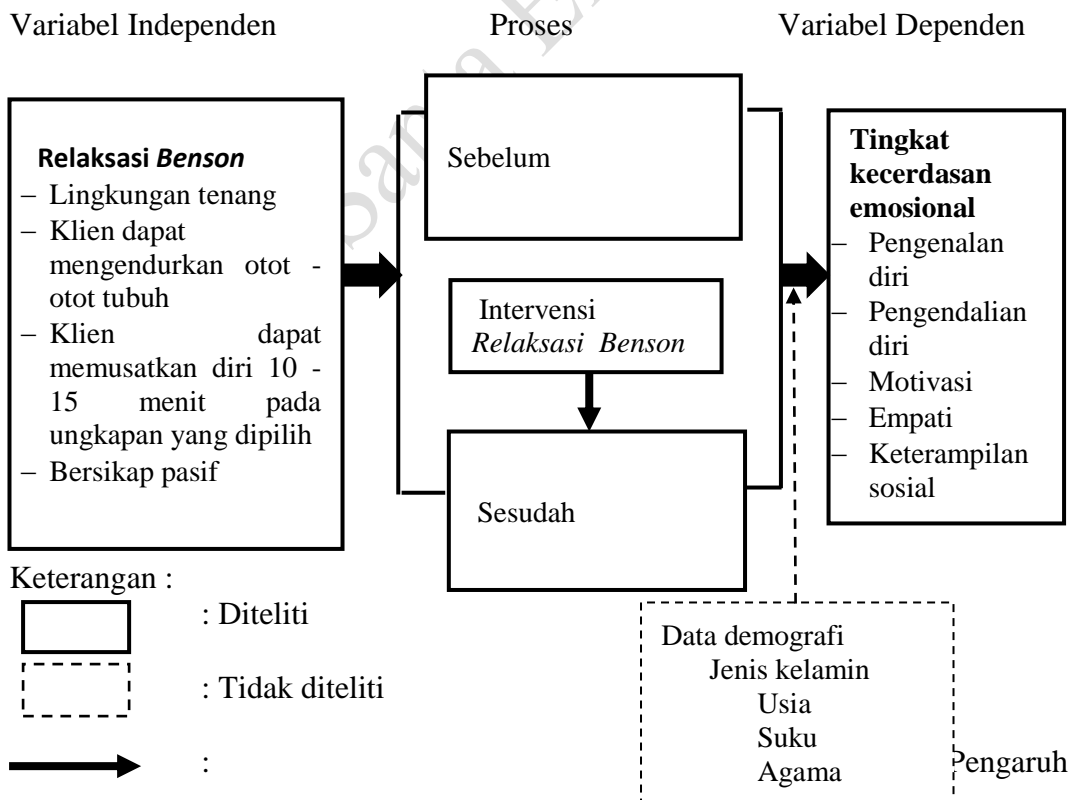
BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1. Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti) yang akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2014). Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019.

Bagan 3.1 Kerangka konseptual penelitian pengaruh relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019



Berdasarkan bagan diatas dapat dijelaskan bahwa pada mahasiswi ners IV dilakukan penilaian melalui kuesioner pre intervensi tentang tingkat kecerdasan emosional kemudian dilakukan intervensi yaitu Relaksasi *Benson* yang merupakan variabel independen pada penelitian ini. Relaksasi *Benson* merupakan relaksasi yang melibatkan tehnik pernapasan dalam efektif dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan.

Variabel independen mempengaruhi variabel dependen yaitu Relaksasi *Benson* mempengaruhi tingkat kecerdasan emosional. Sesudah intervensi dilakukan penilaian post intervensi melalui kuesioner tentang tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV. Dan untuk data demografi, peneliti hanya ingin mengetahui ada tidaknya hubungan kecerdasan emosional dengan data demografi yang meliputi jenis kelamin, usia, suku, dan agama.

3.2. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah prediksi tentang hubungan antara dua variabel atau lebih variabel. Sebuah hipotesis yang menerjemahkan sebuah pertanyaan penelitian kuantitatif ke dalam prediksi yang tepat sesuai hasil yang diharapkan. Karena sebagian hipotesis biasanya terlalu sedikit yang diketahui tentang topik tersebut untuk membenarkan sebuah hipotesa dan sebagian karena peneliti kuantitatif ingin menyelidiki dari sudut pandang dan bukan oleh peneliti sendiri (Polit & Beck, 2012).

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Hipotesis disusun sebelum penelitian dilaksanakan karena hipotesis akan memberikan petunjuk pada tahap pengumpulan data, analisa dan interpretasi data (Nursalam, 2014). Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Ada pengaruh Relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan petunjuk dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pernyataan penelitian (Nursalam, 2014). Berdasarkan permasalahan yang diteliti maka penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pra-experimen* dengan rancangan *One Group Pre Post test Design* yaitu desain yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest sesudah diberikan perlakuan dengan demikian hasil sebelum dan sesudah perlakuan dapat dibandingkan (Polit & Beck, 2012). Pada desain ini peneliti hanya menggunakan satu kelompok penelitian, dimana kelompok tersebut diberi perlakuan relaksasi *Benson* sebanyak empat kali dalam 1 minggu, dan kecerdasan emosional dinilai sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Desain penelitian One Group Pre Post test Design

Sebelum	Perlakuan	Sesudah
01	$X_{1,2,3,4}$	02

Keterangan :

01, : Sebelum (sebelum diberi Relaksasi *Benson*)

$X_{1,2,3,4}$: Intervensi (Relaksasi *Benson*) dilakukan 4 kali dalam 1 minggu

02 : Sesudah (sesudah diberi Relaksasi *Benson*)

STIKes Santa Eliabeth Medan

4.2. Populasi dan Sampel

4.2.1. Populasi penelitian

Populasi adalah keseluruhan kasus dimana peneliti tertarik. Populasi terdiri dari populasi yang dapat diakses dan populasi yang menjadi sasaran. Populasi yang dapat diakses adalah populasi yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan dan dapat diakses peneliti. Sedangkan populasi sasaran adalah populasi yang ingin disamaratakan oleh peneliti. Peneliti biasanya membentuk sampel dari populasi yang dapat diakses (Polit dan Beck, 2012). Populasi pada penelitian ini difokuskan kepada mahasiswi ners IV tahun ajaran 2018/2019 STIKes Santa Elisabeth Medan. Jumlah Mahasiswi ners IV tahun 2019 sebanyak 93 orang (Tata Usaha STIKes Santa Elisabeth Medan, 2018).

4.2.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari elemen populasi, pengambilan sampel adalah proses pemilihan sebagian populasi untuk mewakili sebuah populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan *Purposive Sampling* yaitu teknik didasarkan pada keyakinan bahwa pengetahuan peneliti tentang populasi yang dapat digunakan untuk memilih sampel (Polit & Beck, 2012).

Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden. Pengambilan besar sampel dalam penelitian ini berpedoman pada Roscoe dalam Suryani dan Hendryadi (2016) yang mengatakan bahwa untuk

penelitian eksperimen yang sederhana, dengan pengendalian yang ketat ukuran sampel bisa antara 10 s/d 20 elemen

Adapun kriteria inklusinya yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah:

1. Tidak dalam keadaan sedang flu dan demam
2. Mampu konsentrasi dan memusatkan diri
3. Tidak sedang dinas ke Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan
4. Sedang berada dan tinggal di asrama
5. Tidak sedang pergi melakukan penelitian
6. kooperatif
7. Bersedia menjadi responden

4.3. Variabel Penelitian Dan Defenisi Operasional

4.3.1. Variabel independen

Variabel independen adalah variabel yang diduga menjadi penyebab, pengaruh dan penentu pada variabel dependen. Variabel ini juga dikenal dengan nama variabel bebas dalam mempengaruhi variabel lain (Polit & Beck, 2012). Variabel independen dalam penelitian ini adalah Relaksasi *Benson*.

4.3.2. Variabel dependen

Variabel dependen atau sering disebut variabel terikat merupakan perilaku dan memprediksi hasil penelitian (Polit & Beck, 2012). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Tingkat kecerdasan emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019.

4.3.3. Definisi operasional

Definisi operasional berasal dari perangkat prosedur atau tindakan progresif yang dilakukan peneliti untuk menerima kesan sensorik yang menunjukkan adanya tingkat eksistensi suatu variabel (Grove, 2014).

Tabel 4.2 Definisi operasional pengaruh relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019

Variabel	Defenisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Independen : Relaksasi <i>benson</i>	Perpaduan antara nafas dalam dan sebuah keyakinan dalam bentuk sebuah kata untuk tujuan relaksasi	<ul style="list-style-type: none"> – Lingkungan yang tenang. – Klien secara sadar dapat mengendurkan otot-otot tubuhnya. – Klien dapat memusatkan diri selama 10-15 menit pada ungkapan keyakinan yang sudah dipilihnya. – Bersikap pasif pada pikiran-pikiran yang mengganggu. 	SOP Relaksasi <i>benson</i> (Benson dan Proctor dalam Solehati dan Kosasih, 2018).	-	-
Dependen : Tingkat Kecerdasan emosional	Suatu kemampuan seseorang dalam merespon dan mengendalikan dorongan emosi dirinya atau orang lain	<ul style="list-style-type: none"> – Pengenalan diri – Pengendalian diri – Motivasi – Empati – Keterampilan sosial 	Kuesioner dengan jumlah pernyataan 50 5=Sangat Setuju 4 = Setuju 3 =Ragu-ragu 2=Tidak Setuju 1=Sangat Tidak Setuju (Robertus, 2009)	R A T I O	50 - 116 117-183 184-250

4.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data agar menjadi lebih mudah dan sistematis (Polit & Beck, 2012). Pada tahap pengumpulan data, diperlukan suatu instrumen yang dapat diklasifikasikan menjadi 5 bagian meliputi pengukuran biofisiologis, observasi, wawancara, kuesioner, dan skala (Nursalam, 2014).

Instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian adalah sebagai berikut:

- Kuesioner Data Demografi yaitu: jenis kelamin, usia, suku, dan agama mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan
- Variabel independen adalah SOP Relaksasi *Benson* dari Benson dan Proctor (2000) dalam Solehati dan Kosasih (2018) dan telah mendapatkan izin penggunaan SOP Relaksasi *Benson*.
- Variabel dependen adalah kuesioner Kecerdasan Emosional dengan jumlah pernyataan 50. Dimana kuesioner adalah suatu cara pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengedarkan suatu daftar pernyataan yang berupa formulir (Setiadi, 2017). Kuesioner pada penelitian ini diadopsi berdasarkan teori kecerdasan emosional menurut Goleman dalam Robertus (2009) yaitu aspek kecerdasan emosional meliputi, aspek pengenalan diri 10 pernyataan, aspek

pengendalian diri 10 pernyataan, aspek motivasi 10 pernyataan, aspek empati 10 pernyataan, dan keterampilan sosial 10 pernyataan.

Jumlah instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian untuk menghasilkan data yang akurat dengan menggunakan skala *Likert* yang digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat, dan persepsi seseorang. Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pada variabel dependent kecerdasan emosional.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah terdiri dari 50 pernyataan yaitu pernyataan positif: 1, 2, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 19, 20, 22, 24, 25, 29, 30, 31, 32, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 44, 45, 46, 49, 50 dengan pilihan dan bobot nilai: sangat setuju (5), setuju (4), ragu-ragu (3), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (1) dan pernyataan negatif: 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 17, 18, 21, 23, 26, 27, 28, 33, 34, 35, 42, 43, 47, 48 dengan bobot nilai sangat setuju (1), setuju (2), ragu-ragu (3), tidak setuju (4), dan sangat tidak setuju (5) yang membahas tentang kecerdasan emosional. Bobot pilihan dikalikan dengan jumlah pernyataan dalam kuesioner yaitu skor nilai tertinggi 250 dan skor nilai terendah 50. Dengan rumus:

$$\begin{aligned} P &= \frac{\text{Rentang kelas}}{\text{banyak kelas}} \\ &= \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{Banyak kelas}} \\ &= \frac{250 - 50}{3} \\ &= 66 \end{aligned}$$

Dimana P = Panjang kelas, sebesar 66 (selisih nilai tertinggi dan nilai terendah) dan banyak kelas sebanyak 3 kelas (kecerdasan emosional: 50-116, 117-183, 184-250) didapatkan panjang interval kelas sebesar 66. Dengan menggunakan $P = 66$ maka didapatkan hasil dari penelitian tentang kecerdasan emosional adalah sebagai berikut dengan kategori:

- 50 - 116
- 117 - 183
- 184 – 250

4.5. Lokasi Dan Waktu Penelitian

4.5.1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di ruang studi asrama Mathilda STIKes Santa Elisabeth Medan. Alasan memilih penelitian di STIKes Santa Elisabeth Medan karena mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan tinggal di asrama dan merupakan lokasi yang strategis serta memenuhi kriteria sampel untuk penelitian ini.

4.5.2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 – 30 Maret 2019 dan telah mendapatkan surat izin penelitian dari ketua Prodi Ners. Intervensi dilakukan pada pukul 21.00- 21.30 WIB.

4.6. Prosedur Pengambilan Dan Pengumpulan Data

4.6.1. Pengambilan data

Jenis pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah jenis data primer. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari sasarannya. Pertama yang akan dilakukan adalah melakukan penilaian kepada mahasiswi ners IV dengan menggunakan kuesioner: 50-116, 117-183, 184-250. Kemudian akan dilakukan relaksasi *Benson* dalam waktu 5-10 menit sebanyak 4 kali dalam satu minggu, dan selanjutnya akan dinilai kembali untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV dengan menggunakan kuesioner, untuk menilai apakah terdapat perubahan atau tidak sama sekali.

Data sekunder adalah data yang akan didapatkan dari institusi terkait yang dimintai keterangan seputar penelitian yang dilakukan dan diperoleh dari STIKes Santa Elisabeth Medan meliputi jumlah mahasiswi ners IV tahun 2018.

4.6.2. Teknik pengumpulan data

Setelah mendapatkan izin dari ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, maka peneliti mengadakan pendekatan kepada mahasiswi ners IV untuk memohon izin melakukan pengumpulan data.

Pada proses pengumpulan data, peneliti akan membagi proses menjadi tiga bagian:

1. Sebelum

Sebelum dilakukan kegiatan penelitian, peneliti menjelaskan kepada responden mengenai tujuan dan manfaat penelitian. Selanjutnya peneliti akan meminta responden untuk menandatangani surat

persetujuan (informed consent) menjadi responden. Kemudian peneliti akan melakukan penilaian dengan kuesioner kecerdasan emosional.

2. Intervensi

Peneliti melakukan tindakan relaksasi *Benson* kepada mahasiswi ners IV yang memiliki kecerdasan emosional cukup dan kurang di lingkungan STIKes Santa Elisabeth Medan dengan menjelaskan prosedur kerja pemberian Relaksasi *Benson* selama 5-10 menit sebanyak 4 kali dalam seminggu.

3. Sesudah

Sesudah dilakukan pemberian relaksasi *Benson*, peneliti kembali menilai responden dengan kuesioner sesuai dengan perasaan ataupun kondisi yang dialami responden sesudah diberikan intervensi.

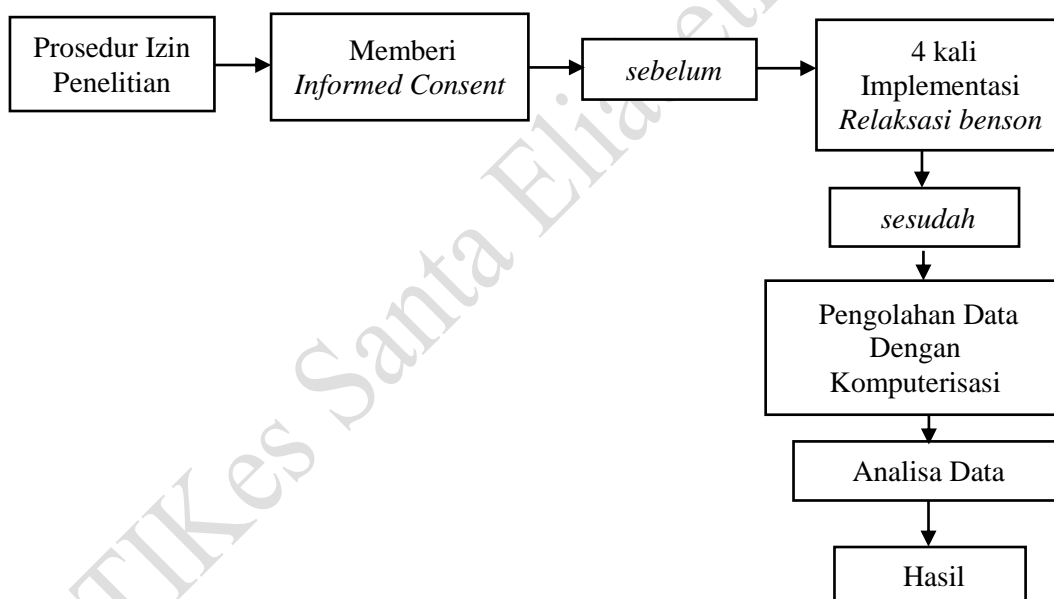
4.6.3. Uji validitas dan reliabilitas

Validitas adalah penentuan seberapa baik instrumen tersebut mencerminkan konsep abstrak yang sedang diteliti. Dikatakan valid jika r dihitung $> r$ tabel, dengan $p = 0,80$. Reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan (Polit & Beck, 2012). Pada variabel independen peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena menggunakan kuesioner kecerdasan emosional baku yang diadopsi dari penelitian Robertus (2009) dengan jumlah 50 pernyataan dan sudah

mendapat surat pernyataan Izin menggunakan kuesioner. Dan untuk variabel dependen peneliti juga tidak melakukan uji variabel dan uji reliabilitas karena menggunakan SOP untuk pelaksanaan relaksasi *Benson* dari Benson dan Proctor (2000) dalam Solehati dan Kosasih (2018) dan sudah mendapat Izin penggunaan SOP Relaksasi *Benson* (Terlampir).

4.7. Kerangka Operasional

Bagan 4.2 Kerangka Operasional Pengaruh Relaksasi *Benson* Terhadap Tingkat Kecerdasan emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019



4.8. Analisa Data

Data kuesioner dikumpulkan dan dianalisa. Kemudian data yang diperoleh dengan bantuan komputer dengan empat tahapan. Tahap pertaman *Editing* yaitu memeriksa kebenaran data dan memastikan data yang diinginkan dapat dipenuhi. Tahap kedua *Coding* yaitu mengklasifikasikan

jawaban menurut variasinya dengan memberi kode tertentu. Tahap ketiga *Entry* yaitu mengisi kolom-kolom atau kotak-kotak lembar kode sesuai dengan jawaban masing-masing pernyataan. Dan terakhir tahap *Tabulating* yaitu data yang terkumpul ditabulasi dalam bentuk tabel (Nursalam, 2013). Data dalam penelitian ini dianalisa dengan bantuan komputerisasi dengan cara perhitungan statistik untuk mengetahui besarnya pengaruh relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan.

1. Analisis univariat

Analisa univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran setiap variabel, distribusi frekuensi dan persentase berbagai variabel yang diteliti baik variabel dependen maupun variabel independen (Grove, 2015). Pada penelitian metode statistik univariat digunakan untuk mengidentifikasi data demografi yang meliputi : jenis kelamin, usia, suku, dan agama serta mengidentifikasi sebelum dan sesudah Relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi Ners IV.

2. Analisis bivariat

Pada penelitian ini analisa bivariat untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh Relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi Ners IV pada tahap ini data diolah dan dianalisis melalui pengolahan data kuantitatif melalui proses komputerisasi. Berdasarkan uji *normality test* didapatkan hasil data

pada sebelum intervensi dengan signifikan 0,000 dengan tingkat kepercayaan 95 % ($>0,05$), koefisien variansi: 14,9 % (< 30 %), skewness : 3,89 (-2 s/d 2), kurtosis : 2,47 (-2 s/d 2), dan dari histogram tampak tidak simetris dan tidak memiliki tinggi yang sama maka disimpulkan data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal maka uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk mengetahui pengaruh Relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswa IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019 .

4.9. Etika Penelitian

Unsur penelitian yang tak kalah penting adalah etika penelitian (Nursalam, 2013). Ketika manusia digunakan sebagai peserta studi, perhatian harus dilakukan untuk memastikan bahwa hak mereka dilindungi. Etik adalah sistem nilai moral yang berkaitan dengan sejauh mana prosedur penelitian mematuhi kewajiban profesional, hukum, dan sosial kepada peserta studi. Tiga prinsip umum mengenai standar perilaku etis dalam penelitian berbasis: *beneficience* (berbuat baik), *respect for human dignity* (penghargaan terhadap martabat manusia), dan *justice* (keadilan) (Polit dan Beck, 2012).

Pada tahap awal peneliti mengajukan permohonan izin pelaksanaan penelitian kepada ketua STIKes Santa Elisabeth Medan. Setelah mendapat *Ethical Clearance* dari komite Etik STIKes Santa Elisabeth Medan untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Relaksasi *Benson* Terhadap Tingkat

Kecerdasan emosional Mahasiswi Ners Tingkat IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019. Setelah mendapat izin penelitian maka peneliti mengambil sampel sesuai kriteria dan memberikan *informed consent* pada responden.

Kerahasiaan informasi responden (*Confidentiality*) dijamin oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu saja yang digunakan untuk kepentingan penelitian. *Beneficienci*, peneliti berupaya agar segala tindakan kepada responden mengandung prinsip kebaikan. *Nonmalaficienci*, tindakan atau penelitian yang dilakukan peneliti tidak mengandung unsur bahaya atau merugikan responden. *Veracity*, penelitian yang dilakukan dijelaskan secara jujur mengenai manfaatnya. Peneliti memperkenalkan diri kepada responden, kemudian memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan dan prosedur penelitian. Jika responden bersedia maka dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent*.

Peneliti juga menjelaskan bahwa responden yang diteliti bersifat sukarela dan jika tidak bersedia maka responden berhak menolak dan mengundurkan diri selama proses pengumpul data berlangsung. Kerahasiaan mengenai data responden dijaga dengan tidak menulis nama responden pada instrument tetapi hanya menulis nama inisial yang digunakan untuk menjaga kerahasiaan semua informasi yang dipakai.

Penelitian ini didapatkan responden yang sukarela dan mau menjadi responden, namun ada juga yang menolak atau tidak bersedia menjadi responden karena sedang melakukan penelitian dan sedang meneliti di luar

daerah atau kembali ke kampung halamannya, maka peneliti tidak dapat memaksakan responden karena responden berhak untuk menolak.

Penelitian ini telah layak etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan dengan nomor surat No. 0054/KEKP/PE-DT/DT/III/2019.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 18 Maret 2019 sampai 30 Maret 2019 yang bertempat di Institusi STIKes Santa Elisabeth Medan yang berlokasi di Jalan Bunga Terompet No. 118 Pasar 8 Kecamatan Medan Selayang, Kelurahan Sempakata Padang Bulan Medan.

STIKes Santa Elisabeth Medan adalah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan yang berlokasi di Jalan Bunga Terompet No. 118 Pasar 8 Padang Bulan Medan. Institusi ini merupakan karya pelayanan dalam pendidikan yang didirikan oleh Kongregasi Fransiskus Santa Elisabeth (FSE) Medan yang dibangun pada tahun 1931. Pada tahun 2006 berdirilah Yayasan Widya Fraliska yang mulai saat itu segala pengelolaan pendidikan diserahkan kepada Yayasan Widya Fraliska.

Saat ini STIKes Santa Elisabeth Medan mempunyai 6 program studi yaitu D3 Keperawatan, D3 Kebidanan, Prodi Ners Tahap Akademik dan Tahap Profesi,

Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medik (TLM), dan Sarjana Terapan Manajemen Informasi Kesehatan (MIK).

Adapun motto “Ketika Aku Sakit Kamu Melawat Aku (Matius 25 : 36)” dengan visi dan misi sebagai berikut:

Visi STIKes Santa Elisabeth Medan

Menjadi institusi pendidikan kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat nasional tahun 2022.

Misi STIKes Santa Elisabeth Medan

1. Menyelenggarakan kegiatan pendidikan berkualitas yang berfokus pada pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan.
2. Menyelenggarakan penelitian di bidang kegawatdaruratan berdasarkan *evidence based practice*.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kompetensi dan kebutuhan masyarakat.
4. Mengembangkan tata kelola yang transparan, akuntabel, dan berkomitmen.
5. Mengembangkan kerja sama dengan institusi dalam dan luar negeri yang terkait dalam bidang kegawatdaruratan.

5.2. Hasil Penelitian

Pada BAB ini akan menjelaskan hasil penelitian tentang Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019 sebelum dan sesudah diberikannya intervensi. Adapun jumlah mahasiswi Ners IV sebanyak 93 orang, namun yang menjadi responden dalam penelitian ini yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 20 responden. Di karenakan ada responden yang sedang pergi melakukan penelitian, dilanjutkan dengan ada responden yang meneliti di kampung halaman, ada responden yang tinggal di luar asrama karena sedang sakit dan ada responden yang sedang flu serta tidak mampu berkonsentrasi.

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini bisa dikaji oleh peneliti berdasarkan data demografi, dilanjutkan dengan bagaimana tingkat kecerdasan emosional sebelum dilakukan relaksasi *benson*, kemudian tingkat kecerdasan emosional sesudah dilakukan relaksasi *benson*, dan analisis bivariat pada pengaruh tingkat kecerdasan emosional sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi *benson*. Jumlah responden dalam penelitian ini yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 20 orang mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan.

5.2.1. Data Demografi Responden

Tabel 5.1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Data Demografi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019 (n=20)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia :		
21 tahun	10	50
22 tahun	8	40
23 tahun	2	10
Total	20	100
Suku		
Toba	13	65
Nias	6	30
Simalungun	1	5
Total	20	100
Agama		
Protestan	13	65
Katolik	7	35
Total	20	100

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 5.1 diperoleh data responden mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan berdasarkan kategori **usia** mayoritas berusia 21 tahun sebanyak 10 orang (50 %), disusul usia 22 tahun sebanyak 8 orang (40 %), dan minoritas usia 23 tahun 2 orang (10 %). Berdasarkan variabel kategorik **suku** mayoritas suku toba sebanyak 13 orang (65

%), disusul suku Nias sebanyak 6 orang (30 %), dan minoritas suku simalungun 1 orang (5 %). Berdasarkan variabel kategorik **agama** mayoritas beragama Protestan sebanyak 13 orang (65 %) dan minoritas agama katolik sebanyak 7 orang (35 %).

5.2.2. Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa

Elisabeth Medan sebelum diberikan intervensi Relaksasi *Benson*

Adapun rerata nilai tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan sebelum diberikan intervensi Relaksasi *Benson* sebagai berikut:

Tabel 5.2. Rerata Nilai Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Sebelum diberikan Relaksasi *Benson* Tahun 2019 (n=20)

No	Kategori	N	Mean	Median	Std. Deviation
1	Sebelum Intervensi	20	122,70	114,50	18,399

Tabel 5.2 menunjukkan nilai tingkat kecerdasan emosional responden sebelum intervensi relaksasi *benson* rerata pada mean = 122,70 (Sd = 18,399).

Tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan sebelum diberikan intervensi Relaksasi *Benson* sebagai berikut:

Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Sebelum diberikan Relaksasi *Benson* Tahun 2019 (n=20)

Tingkat Kecerdasan Emosional	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Menengah kebawah (50-116)	13	65,0
Menengah (117-183)	7	35,0
Tinggi (184-250)	0	0
Total	20	100

Berdasarkan tabel 5.3 di atas didapatkan distribusi kategori tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019 sebelum diberikan intervensi Relaksasi *Benson* mayoritas responden berada

pada kategori tingkat kecerdasan emosional menengah ke bawah sebanyak 13 orang (65 %) yang berarti banyak sisi emosi yang terganggu pada responden baik dalam kehidupan pribadi dan dalam berhubungan dengan orang lain, kemudian disusul pada kategori menengah sebanyak 7 orang (35 %) yang berarti sudah memiliki kecerdasan emosional yang baik namun masih perlu ditingkatkan.

5.2.3. Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Sesudah diberikan Relaksasi *Benson* Tahun 2019

Adapun rerata nilai tingkat kecerdasan emosional mahasiswa ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan sesudah diberikan intervensi Relaksasi *Benson* sebagai berikut:

Tabel 5.4. Rerata Nilai Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ners IV Stikes Santa Elisabeth Medan Sesudah Diberikan Relaksasi *Benson* Tahun 2019

No	Kategori	N	Mean	Median	Std. Deviation
1	Sesudah Intervensi	20	171,10	169,00	17,001

Tabel 5.4 menunjukkan tingkat kecerdasan emosional sesudah intervensi relaksasi *benson* rerata pada mean = 171,10 (Sd = 17,001).

Tingkat kecerdasan emosional mahasiswa ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan sesudah diberikan intervensi Relaksasi *Benson* sebagai berikut:

Tabel 5.5. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Sesudah diberikan Relaksasi *Benson* Tahun 2019 (n=20)

Tingkat Kecerdasan Emosional	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Menengah kebawah (50-116)	0	0
Menengah (117-183)	14	70
Tinggi (184-250)	6	30
Total	20	100

Berdasarkan tabel 5.2 di atas didapatkan distribusi tingkat kecerdasan emosional responden mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019 setelah diberikan intervensi Relaksasi *Benson* kepada 20 responden mayoritas responden berada pada kategori tingkat kecerdasan emosional menengah sebanyak 14 orang (70 %) yang berarti sudah memiliki kecerdasan emosional yang baik namun masih perlu ditingkatkan dan disusul pada kecerdasan emosional tinggi sebanyak 6 orang (30 %) yang berarti berada pada kecerdasan emosional dalam kategori sangat baik dalam kehidupan pribadi maupun berhubungan dengan orang lain.

5.2.4. Pengaruh Relaksasi *Benson* Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan

Pengukuran dilakukan dengan menggunakan kuesioner Kecerdasan Emosional terhadap 20 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi yang di sediakan peneliti. Pertemuan pertama dalam penelitian ini adalah membagikan kuesioner sebelum intervensi kemudian dilakukan Intervensi sebanyak 4 kali pertemuan dalam seminggu dengan waktu pemberian intervensi selama 15 menit pada pukul 21.00 – 21.30 WIB. Setelah intervensi diberikan kembali kuesioner sesudah intervensi untuk membandingkan perbedaan sebelum dan sesudah intervensi semua hasil kuesioner dari responden dilakukan analisis menggunakan alat bantu program statistik komputer.

Data yang telah terkumpul diolah menggunakan uji alternatif Uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hal ini di tunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 5.6. Pengaruh Relaksasi *Benson* Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019 (n=20)

No	Kategori	N	Mean	Median	Std. Deviation	P Value
1	Tingkat Kecerdasan Emosional Sebelum Intervensi	20	122,70	114,50	18,399	0,001
2	Tingkat Kecerdasan Emosional Setelah Intervensi	20	171,10	169,00	17,001	

*nilai normal signifikan < 0,05

Berdasarkan Tabel 5.4 di atas dari hasil uji statistik *Wilcoxon sign rank test*, diperoleh *p value* = 0,001 (<0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh antara Relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan.

5.3. Pembahasan

5.3.1. Tingkat Kecerdasan Emosional Sebelum Diberikan Intervensi Relaksasi *Benson* Terhadap Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada responden mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019 dengan jumlah responden sebanyak 20 orang, sebelum diberikan intervensi terdapat tingkat kecerdasan emosional menengah kebawah sebanyak 13 orang (65,0 %) dan Kecerdasan emosional menengah sebanyak 7 orang (53,5 %).

Hasil penelitian yang didapat sebelum diberikan intervensi banyak responden yang berada pada kecerdasan emosional menengah kebawah

dikarenakan banyak responden yang selama penyusunan skripsi tidak memperdulikan hal-hal yang akan membuat kecerdasan emosionalnya tidak stabil seperti dalam hal:

Berdasarkan aspek **pengenalan diri** bahwa banyak mahasiswi yang meragukan kekuatan dan kemampuan dirinya sendiri. merasa khawatir tanpa alasan dan merasa tidak mampu melakukan sesuatu, yang berarti perasaan kurang percaya diri pada mahasiswi mempengaruhi setiap apa yang sedang dilakukan. Pada aspek **pengendalian diri**: banyak mahasiswi yang menyatakan sulit pulih dengan cepat saat mengalami kekecewaan. Mengalami penurunan semangat saat banyak persaingan dan ragu untuk menunda kesenangan sesaat (mengobrol, menonton, main game, nonton TV, jalan-jalan, dan lain-lain) untuk tujuan sasaran yang lebih besar.

Berdasarkan aspek **motivasi**: banyak mahasiswi yang setuju bila menemukan hambatan dalam mencapai satu tujuan akan beralih kepada tujuan yang lain artinya mahasiswi memiliki rasa kurang percaya diri dalam mencapai satu tujuan dan pada aspek **empati**: banyak mahasiswi mengalami keraguan bahwa dirinya mampu menarik perhatian orang lain dalam satu pertemuan dan merasa canggung ketika berbicara dengan orang yang tidak dikenal.

Berdasarkan **keterampilan sosial** didapatkan bahwa banyak mahasiswi yang merasa sulit untuk mengembangkan topik pembicaraan saat berbicara dengan orang lain, sulit menemukan seseorang yang dapat dijadikan sahabat, dan tidak setuju jika masalah pribadi tidak mempengaruhi pergaulan dengan orang lain.

Adanya berbagai kesulitan dan hal – hal negatif yang dialami mahasiswa IV yang sedang dalam penyusunan skripsi sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut menjadi suatu perasaan negatif yang membuat mereka tidak mampu untuk mengendalikannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Fikry dan Khairani (2017) tentang “Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala” mengatakan bahwa kecerdasan emosional mahasiswa saat penyusunan skripsi cenderung mengalami penurunan akibat kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa tersebut. Peneliti berpendapat bahwa kesulitan yang dirasakan saat penyusunan skripsi dapat menjadi perasaan-perasaan yang negatif dan dianggap mahasiswa menjadi beban yang berat bagi mereka begitu juga dengan penelitian ini didapat hasil bahwa banyak responden yang mengalami perubahan emosi selama penyusunan skripsi seperti contoh lebih mudah marah dan tersinggung dan kurang terampil dalam bersosialisasi.

Pernyataan di atas juga di dukung oleh Wurinanda (2015) yang mengatakan bahwa pada masa penyusunan skripsi adalah masa yang sangat berpotensi menimbulkan kecemasan mahasiswa yang ditimbulkan oleh berbagai faktor seperti takut akan target lulus yang tidak tepat waktu, kesulitan dalam mencari literatur, serta proses bimbingan yang terkendala. Sejalan dengan penelitian ini yang menemukan bahwa responden banyak yang mengatakan skripsi adalah hal yang membuat cemas sangat tinggi yang dapat mengubah

emosi seseorang menjadi tidak stabil dan ada beberapa responden yang meragukan apakah dapat menyelesaikan dengan tepat waktu atau tidak.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Perdana (2017) tentang “Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Ulangan Akhir Semester Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta” menunjukkan bahwa 66,5 % siswa berada di tingkat kecerdasan emosional sedang dan 13,7 % siswa berada di tingkat kecerdasan emosional rendah, hal ini menunjukkan tingkat kecerdasan emosional siswa sebagian besar tergolong sesuatu yang buruk akan terjadi berarti banyak siswa yang masih belum mampu mengatasi emosionalnya.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas responden membutuhkan cara mengatasi emosi untuk membantu responden dalam meringankan beban emosional yang di rasakannya.

5.3.2. Tingkat Kecerdasan Emosional Sesudah Diberikan Intervensi Relaksasi Benson Terhadap Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019 dengan jumlah responden 20 orang. Sebelum intervensi responden berada pada kecerdasan emosional menengah ke bawah dan sesudah diberikan intervensi terdapat sebanyak 14 orang (70 %) mahasiswi pada kecerdasan emosional menengah dan pada kecerdasan emosional tinggi sebanyak 6 orang (30 %).

Pada penelitian ini sesudah dilakukan intervensi Relaksasi *Benson* selama 4 kali pertemuan kepada responden, mayoritas responden mengalami kecerdasan

emosional menengah artinya terjadi peningkatan kecerdasan emosional pada responden, sehingga responden menjadi lebih mampu dalam mengatasi setiap permasalahan dan mengendalikan emosinya selama penyusunan skripsi dengan melakukan relaksasi *benson* setiap merasakan emosi yang tidak terkendali, saat memikirkan hal-hal negatif dan saat merasa tidak mampu menyelesaikan skripsinya.

Perubahan kecerdasan emosional yang terjadi pada mahasiswi sesudah diberikan relaksasi *benson* meliputi mahasiswi lebih mampu dalam mengenali kepribadiannya dengan mengatakan memiliki kemampuan untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan, dalam pengendalian diri banyak mahasiswi yang menyatakan berpikir sebelum melakukan suatu tindakan, lebih cepat tenang dari orang lain dan akan menyelesaikan pekerjaan yang telah direncanakan sama halnya saat sedang penyusunan skripsi. Dalam kecerdasan emosional motivasi banyak mahasiswi menyatakan melakukan introspeksi untuk menemukan hal-hal yang penting, memiliki rasa empati dan keterampilan sosial.

Untuk mendukung hasil penelitian yang diteliti oleh peneliti tentang relaksasi *benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi, peneliti belum menemukan jurnal tentang relaksasi *benson* yang dilakukan kepada responden mahasiswa atau pada responden di dunia pendidikan karena relaksasi ini masih lebih banyak diteliti di bidang permasalahan kesehatan. Oleh karena itu peneliti menganalisis pengaruh relaksasi *benson* di bidang permasalahan kesehatan.

Maka peneliti dalam hal ini menganalisis bahwa penelitian ini sejalan dengan penelitian Suyono, Triyono, dan Handarini (2017) tentang “Keefektifan tehnik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA” yang mendapatkan hasil bahwa 7 orang siswa kelas X di satu SMA di Gresik, dimana 3 orang siswa kategori stres sedang dan 4 orang siswa dalam kategori stres rendah yang mengalami perubahan tingkat stres setelah diberikan intervensi Relaksasi.

Penelitian ini juga di dukung oleh penelitian Othagil, Dkk (2016) tentang “*The Effect of Benson's Relaxation on depression, anxiety and stress in patients undergoing hemodialysis*” yang menunjukkan bahwa mayoritas pasien yang mengalami hemodialisis mengalami penurunan stres, kecemasan dan depresi setelah penerapan tehnik Relaksasi *Benson*. Menurut peneliti juga relaksasi *benson* dapat menangani stres atau kecemasan karena relaksasi tarik nafas dalam yang digabungkan dengan sebuah keyakinan maka dapat menimbulkan ketenangan bagi individu

Hal di atas juga di dukung oleh penelitian Solehati dan Kosasih (2017) tentang “Pengaruh Tehnik Benson Relaksasi Terhadap Kecemasan Klien Post Seksio Sesarea” yang menemukan rata-rata kecemasan sebelum intervensi adalah 35,50 menurun menjadi 31,50 setelah diberikan intervensi, hal ini juga di perkuat oleh penelitian Prajayanti dan Sari (2017) tentang “Relaksasi *Benson* Mempengaruhi Aspek Psikologis Pada Kualitas Hidup Pasien Pasca Kemoterapi *Ca mammae*” yang menyatakan bahwa sebelum dilakukan intervensi banyak pasien yang tidak siap dan takut untuk mengikuti pengobatan dan proses penyakit saat setelah diberikan intervensi relaksasi *Benson* pasien mengatakan lebih percaya

diri, tidak takut, siap dalam menjalankan pengobatan dan menghadapi proses penyakit dan lebih bersemangat untuk sembuh.

5.3.3. Pengaruh Relaksasi *Benson* Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh Relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019 dimana apabila kecerdasan emosionalnya tinggi maka individu tersebut mampu mengendalikan dan mengenali emosinya namun sebaliknya apabila kecerdasan emosionalnya menengah kebawah maka individu tersebut kurang mampu dalam mengendalikan emosinya.

Hasil yang di peroleh dalam penelitian ini terhadap 20 orang responden mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019 didapat data bahwa terdapat perubahan tingkat kecerdasan emosional mahasiswi sebelum intervensi dan sesudah intervensi diberikan. Pada tahap sebelum intervensi diperoleh tingkat kecerdasan emosional mayoritas menengah kebawah (50-116) sebanyak 13 orang (65 %), dan disusul dengan kecerdasan emosional menengah (117-183) sebanyak 7 orang (35 %). Dan pada tahap sesudah intervensi relaksasi *Benson* pada 20 responden didapat data bahwa terjadi peningkatan kecerdasan emosional mahasiswi ners IV dengan mayoritas pada kecerdasan emosional menengah (117-183) sebanyak 14 orang (70 %) dan disusul dengan kecerdasan emosional tinggi (184-250) sebanyak 6 orang (30 %). Maka dapat disimpulkan Mahasiswi mengalami peningkatan kecerdasan emosional dengan memiliki

tingkat kecerdasan dalam rentang yang tinggi dan sudah mampu dalam mengatasi kecerdasan emosionalnya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan kecerdasan emosional meliputi faktor internal yaitu kecerdasan emosi yang timbul dari dalam diri sendiri yang dipengaruhi oleh otak dan psikologisnya sendiri. Kemudian ada faktor eksternal yaitu faktor yang terjadi dari luar diri yang dapat mempengaruhi atau mengubah sikap individu tersebut yang melalui perantaraan lingkungan keluarga dan pendidikan. Dalam hal ini peneliti berpendapat bahwa banyak mahasiswi yang mengalami penurunan kecerdasan emosional yang dipengaruhi dari lingkungan pendidikan dan tempat tinggal mahasiswi yang berada di asrama.

Pada penelitian ini mahasiswi ners IV berada dan tinggal di asrama STIKes Santa Elisabeth Medan yang memiliki segala peraturan di asrama dan pendidikan seperti contoh dalam peraturan asrama mahasiswa tidak memiliki kebebasan keluar asrama tanpa izin koordinator asrama, wajib mengikuti ibadah pagi dan belajar malam, dan tidak diperkenankan memakai handphone selain di kamar tidur, sementara peraturan dari pendidikan adalah wajib mengikuti dinas ke Rumah sakit Santa Elisabeth Medan disaat waktu yang telah ditentukan. dalam hal ini peneliti berpendapat bahwa ada hubungan setiap peraturan asrama atau pendidikan dengan tingkat kecerdasan emosional mahasiswi.

Setelah diberikan intervensi kepada 20 orang responden terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi yang dimana setelah dilakukan uji *Wilcoxon* di peroleh hasil $p = 0,001 < 0,05$ hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian relaksasi *Benson*

terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasisiwi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.

Pada penelitian ini peneliti berpendapat bahwa sebelum diberikan intervensi relaksasi *benson* kepada responden ditemukan banyak responden yang tergolong pada kecerdasan emosional menengah kebawah dimana masih banyak sisi emosi yang terganggu baik dalam kehidupan pribadi dan berhubungan dengan orang lain maka perlu dilakukan hal yang meningkatkan kecerdasan emosional, kemudian saat sesudah diberikan intervensi relaksasi *benson* responden mengalami peningkatan kecerdasan emosional menengah artinya responden sudah mampu mengendalikan setiap emosinya baik dalam kehidupan pribadi dan berhubungan dengan orang lain seperti : mampu mengenal diri, mampu mengendalikan diri, mampu memotivasi diri, memiliki rasa empati, dan memiliki keterampilan sosial yang baik walaupun demikian sangat penting mahasiswi terus menerus mengolah diri agar memiliki kondisi emosional yang stabil.

Mardiani, Ismonah, dan Supriyadi (2014) mengatakan bahwa relaksasi *Benson* cukup efektif untuk memunculkan keadaan tenang dan rileks, dimana gelombang otak mulai melambat yang akhirnya akan membuat seseorang dapat beristirahat dengan tenang. Keadaan ini terjadi karena pada tahap pengenduran otot dari bagian kepala hingga bagian kaki akan mulai rileks dan selanjutnya memejamkan mata saat itu frekuensi gelombang otak yang muncul mulai melambat dan teratur akan merasakan lebih rileks lagi dan diikuti secara pasif keadaan tersebut akan menekan perasaan tegang dalam tubuh.

Benson dan Proctor (2000) mengungkapkan cara kerja tehnik ini berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai sikap pasrah pada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang dapat memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat diperlukan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (*hipoksia*). Saat tarik nafas panjang otot-otot dinding perut (*Rektus abdominalis, transverses abdominalis, internal dan eksternal oblique*) menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meningkatkan tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik *vena cava inferior* maupun *aorta abdominalis*, mengakibatkan aliran darah menjadi meningkat keseluruh tubuh terutama organ-organ vital, seluruh otak dan tubuh menjadi rileks.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama 2 minggu dengan intervensi selama 4 kali pertemuan di minggu kedua. Terdapat beberapa hambatan oleh peneliti yang pertama ialah saat melakukan sebelum intervensi dengan membagikan kuesioner kepada responden dalam penelitian ini banyak yang sedang melakukan uji valid keluar dari asrama untuk penelitiannya jadi sulit untuk memberikan waktu, namun hambatan itu dapat di atasi dengan cara kuesioner diberikan kepada responden saat sedang melakukan belajar malam di asrama karena saat belajar malam semua responden hadir.

Hambatan kedua ialah saat pemilihan 20 responden dari jumlah populasi yaitu 93 orang responden banyak responden yang melakukan penelitian diluar kota atau di kampung masing-masing sehingga tidak dapat mengikuti intervensi, kemudian ada beberapa responden yang menolak mengikuti intervensi karena tidak ada waktu yang dikarenakan responden tersebut meneliti di tempat yang jauh dari asrama responden, namun hambatan ini dapat di atasi dengan cara menjelaskan informasi yang terbuka kepada responden bahwa intervensi di lakukan hanya selama 15 menit.

Hambatan ketiga saat pelaksanaan intervensi dimana rencana pelaksanaan intervensi dilakukan saat sedang belajar malam di ruang belajar asrama Mathilda karena tempat belajar malam mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan di ruang belajar Antonette. Maka lokasi penelitian ini di lakukan di ruang belajar asrama Mathilda agar lebih hening. Penelitian ini membutuhkan lingkungan yang lebih hening agar lebih mudah berkonsentrasi. Namun lokasi penelitian tidak di izinkan oleh penangung jawab asrama karena saat belajar malam tidak boleh tidak diikuti mahasiswi, maka untuk menangani hambatan tersebut, penelitian tetap di ruang belajar Mathilda namun waktu melakukan penelitian pada pukul sesudah belajar malam yaitu pukul 21.00 WIB selama 15 – 20 menit.

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah responden 20 orang mengenai pengaruh relaksasi *benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswa ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019 maka dapat di simpulkan:

1. Tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV sebelum relaksasi *benson* 65 % berada pada kecerdasan emosional menengah kebawah.
2. Tingkat kecerdasan emosional sesudah pemberian relaksasi *benson* pada mahasiswi ners IV 70 % berada pada kecerdasan emosional menengah.
3. Berdasarkan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh relaksasi *benson* terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswi ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.

6.2. Saran

1. Bagi STIKes Santa Elisabeth Medan

Diharapkan relaksasi *benson* ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi STIKes Santa Elisabeth Medan terkhusus bagi para mahasiswa/i sebagai cara mengatasi emosional mahasiswa/i dalam menjalani tugas akhir perkuliahan.

STIKes Santa Elisabeth Medan

2. Bagi responden

Diharapkan relaksasi *benson* menjadi motivasi untuk cara mengatasi emosi individu serta menjaga kesehatan psikologis mahasiswa/i. Relaksasi ini dapat dilakukan setiap kali individu tersebut sedang merasakan emosi yang sedang meningkat atau tidak stabil.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti pengaruh data demografi terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, A. (2014). *Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Dalam Peningkatan Prestasi Belajar*. Tulungagung.
- Benson, H., & Proctor, W. (2000). *Dasar-dasar Respons Relaksasi. Edisi 1. Alihurhasan*. Bandung: Penerbi Kaifa.
- Bradberry. (2013). *The Most And Least Emotionally Aware Countries*. <https://www.forbes.com>.
- Camarero, A. R. A., & Cobo, S. M. C., & Gomez, G. S., & Rementeria, I. I., & Alconero, L. L., & Cobo, S. B. A. (2018). *Nursing students' emotional intelligence, coping styles and learning satisfaction in clinically simulated palliative care scenarios: An observational study*. Ners Education Today.
- Fikry, R. T., & Khairani, M. (2017). *Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi Di Universitas Syiah Kuala*. Vol 1 No 2. *Jurnal Konseling Andi Matappa*.
- Fujiantari. D & Rachmatan. R. (2016). *Perbedaan Kecerdasan Emosional Pada mahasiswa yang Aktif dan Tidak aktif Dalam Organisasi Kemahasiswaan*. *Jurnal Psikohumanika* Vol. VIII. ISSN No. 1979-0341 <https://www.researchgate.net>.
- Goleman, D. (2016). *Emotional Intelligence Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Grove, Susan. (2015). *Understanding Nursing Research Building An Evidence Based Practice, 6th Edition*. China: Elsevier.
- Heavey, E. (2014). *Statistik Keperawatan Pendekatan Praktik*. Jakarta : EGC.
- Joiceanalatha. R. (2015). *A study on the emotional intelligence levels of the urban students and rural student-with special reference to SVIM*. Volume 5 ISSN 2250.3153. <https://www.academia.edu>.
- Mardiani, I, Y., Ismonah, & Supriyadi. (2014). *Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen Di RSUD Kota Salatiga*.

- Marsela, P, A, & Dwidiyanti, M. (2017). *Gambaran Tingkat Kecerdasan Emosi Mahasiswa Bidikmisi Di Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. <http://eprints.undip.ac.id>.
- Mitchell, M. (2013). *Dr. Herbert Benson's Relaxation Response: Learn to counteract the physiological effects of stress*. <https://www.psychologytoday.com>.
- Mutia, A. (2015). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Perilaku Belajar Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi Mahasiswa (Studi Empiris Mahasiswa Akuntansi Perguruan Tinggi Di Kota Padang)*.
- Natari & Mutiara. A., D. (2016). Studi Deskriptif mengenai body image pada wanita dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial di bandung. <http://repository.unisba.ac.id>.
- Novitasari. D. I. (2014). *Upaya Guru dalam meningkatkan Keberanian Siwa Untuk Bertanya Pada pemebelajaran Pendidikan Kewarganegaraan*. <http://eprints.ums.ac.id>.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta : Salemba Medika.
- Othagil, M., & Milad, B., & Sadegh, B., & Leila, S. (2016). *The Effect of Benson's Relaxation on depression, anxiety and stress in patients undergoing hemodialysis. International Journal of Medical Research & Health Sciences*.
- Patel, S, K. (2017). *Emotional Intelligence Of College Level Students In Relation To Their Gender*. India.
- Polit, Denise F & Cheryl Tatano Beck. (2012). *Nursing Researchhing : Generating and Assesing Evidence for Nursing Practice* (9th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Prajayanti, E, D & Sari, I, M. (2017). *Relaksasi Benson Mempengaruhi Aspek Psikologis Pada Kualitas Hidup Pasien Pasca Kemoterapi CA MAMAE*.
- Putri, A, A, L. (2016). *Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Skripsi Pada Mahasiswa Pendidikan Matematika Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana*.
- Rasubala, G, F & Kumaat, L, T & Mulyadi. (2017) *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Dan Rs Tk.Iii R. W. Mongisidi Teling Manado*.

- Robertus, P, G. (2009). *Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Pemahaman Akutansi, Studi kasus Pada Mahasiswa Akutansi Angkatan 2006*. Yogyakarta. <https://repository.usd.ac.id>.
- Satria, M, R. (2017). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi Pada Mahasiswa Akuntansi Di Kota Bandung*.
- Sahar, R, H. (2017). *Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW GAU MABAJI GOWA*.
- Sucipto, T, I. (2017). *Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual Dan Faktor Demografi Terhadap Etika Mahasiswa*. Batam. <https://repository.polibatam.ac.id>. Di akses tanggal 21 November 2018.
- Suryani & Hendryadi. (2016). *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi Pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP.
- Suyono, Triyono, & Handarini, D, M. (2017). Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. <http://journal.um.ac.id>. Di akses tanggal 11 Januari 2019
- Solehati, T , & Kosasih, E. C. (2018). *Konsep & Aplikasi Relaksai Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : Refika ADITAMA.
- Utama.(2016). *Tehnik Sampling*. Bali. <https://www.researchgate.net> dan [Penentuan_Jumlah_sampel](#) di akses tanggal 11 Januari 2019.
- Wahyu, A. (2018). *Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Sectio Caesarea*. <https://journal.ipm2kpe.or.id>
- Wirnadayani. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Stroke*. <http://repository.unissula.ac.id>. Di akses tanggal 11 Januari 2018
- Wurinanda, I. (2015). *Masalah yang Umum Dihadapi Mahasiswa*. Okezonekampus <http://news.okezone.com>

Lampiran 1

LEMBAR PENJELASAN DAN INFORMASI

Kepada Yth,
Calon Responden Penelitian
Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019

Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:
Nama : Mesra Juliana Malau
NIM : 032015033
Alamat : Jl. Bunga Terompet Pasar VIII Medan Selayang

Adalah mahasiswa Program Studi Ners tahap Akademik yang sedang mengadakan penelitian dengan judul “**Pengaruh *Relaksasi Benson* terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019**”. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila anda bersedia untuk menjadi responden, saya mohon kesediaannya menandatangani persetujuan dan menjawab semua pertanyaan sesuai petunjuk yang saya buat. Atas perhatian dan kesediaannya menjadi responden, saya mengucapkan terimakasih.

Hormat Saya
Peneliti

Mesra Juliana Malau

Lampiran 2

INFORMED CONSENT (Persetujuan keikutsertaan Dalam Penelitian)

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

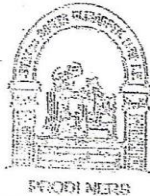
Nama :
Jenis Kelamin :
Alamat :

Setelah saya mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang tujuan yang dijelaskan dari penelitian yang berjudul “**Pengaruh *Relaksasi Benson* terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019**”. Menyatakan **Bersedia/tidak bersedia***) menjadi responden dalam penelitian ini dengan catatan bila suatu waktu saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan persetujuan ini.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan,
Responden

()



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Beringin No. 112, Kel. Tampakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061 8214149, Fax. 061-8225409 Medan - 20131

E-mail : stikes_elisabeth@stikesmedan.ac.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Mera Juliana Malau
2. NIM : 032015023
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat keemasan mahasiswa Ners Tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan dalam mengikuti praktik klinik di rs Santa Elisabeth Medan tahun 2019
5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Samfriati Sinurat S.Kep.Ns.M.Kep	
Pembimbing II	Udauchi Tampunan S.Kep.Ns.M.Kep	

6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima Judul : Pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat keemasan mahasiswa Ners II STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019
yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
- b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 21 November 2019

Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep.Ns.MAN)



STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

PROGRAM STUDI NERS

Jl. Pungki Jemberjo Kot. Ulu, Kecamatan Pungki Kot. Medan Sebelang

Telp. 061-82117051, Fax. 061-825409 Medan - 20131

E-mail: stikes_santa_elisabethmedan.ac.id Website: www.stikeselizabethmedan.ac.id

PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : Pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecerdasan
emosional mahasiswa Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan
tahun 2019

Nama Mahasiswa : Mesta Juliana Marau

N.I.M : 032015033


Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui,
Ketua Program Studi Ners


(Samrizati Simurat, S.Kep.Ns.,MAN)

Medan, 21 November 2017

Mahasiswa,


(Mesta Juliana Marau)



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 07 Desember 2018

Nomor: 1397/STIKes/Ners-Penelitian/XII/2018

Lamp. : -

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:

Sr. M. Auxilia Sinurat FSE., S.Kep., Ns., M.AN
Kaprod S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Suster untuk memberikan ijin pengambilan data awal.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Mesra Juliana Malau	032015033	Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan


Mestiana Br Karo, S.Kep., Ns., M.Kep.
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

No. : 025./Ners-Penelitian/I/2019
Lampiran : -
Hal : Ijin Pengambilan Data Awal

Medan, 16 Januari 2019

Kepada Yth. :
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan
di
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat STIKes dengan No. 1454/STIKes/Ners-Penelitian/XII/2018, No. 1376/STIKes/Ners-Penelitian/XII/2018, dan No. 1397/STIKes/Ners-Penelitian/XII/2018 tentang permohonan pengambilan data awal penelitian, maka Prodi Ners mengijinkan proses pengambilan data awal tersebut guna kepentingan penelitian bagi mahasiswa di bawah ini:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Mercy Nifaty Gulo	032015085	Hubungan penggunaan gadget dengan prokratinasi akademik pada mahasiswa Ners tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan.
2.	Linda Destiani Lase	032015028	Pengaruh self hypnosis terhadap kemampuan praktik laboratorium dengan tindakan injeksi pada Mahasiswa Ners I STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019.
3.	Mesra Juliana Malau	032015033	Pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswa Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019.

Demikian pemberitahuan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Hormat Kami,
Ketua Program Studi Ners
STIKes Santa Elisabeth Medan


Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 02 Maret 2019

Nomor : 274/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2019

Lamp. : Proposal Penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

Ketua Program Studi Ners

STIKes Santa Elisabeth Medan

di-

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian akhir masa studi Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan dalam bentuk skripsi, maka dengan ini kami mohon kesediaan Suster untuk berkenan memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa tersebut di bawah ini:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1	Linda Destiani Lase	032015028	Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> Terhadap Praktik Injeksi Di Laboratorium Pada Mahasiswa Ners Semester II STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019
2	Mesra Juliana Malau	032015033	Pengaruh Relaksasi <i>Benson</i> Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019
3	Aloysius Ngole	032015055	Hubungan Minat Belajar Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Ners Tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019
4	Cicci Susanti Br. Hotang	032015008	Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Dalam Pengukuran Tekanan Darah Pada Mahasiswa Ners Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan

Mesiana B. Karo, S.Kep.-Ns., M.Kep.-DNS
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertinggal



PRODI NERS

STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

No. : 035./Ners-Penelitian/III/2019
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian

Medan, 5 Maret 2019

Kepada Yth. :
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan
di
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat STIKes dengan No. 274/STIKes/Kaprodi-Penelitian/III/2019, tentang permohonan ijin penelitian, maka Prodi Ners mengijinkan proses penelitian tersebut bagi mahasiswa di bawah ini:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Aloysius Ngole	032015055	Hubungan minat belajar dengan prestasi belajar mahasiswa Prodi Ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan.
2.	Linda Destiani Lase	032015028	Pengaruh self hypnosis terhadap kemampuan praktik laboratorium dengan tindakan injeksi pada Mahasiswa Ners I STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019.
3.	Mesra Juliana Malau	032015033	Pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswa Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019.
4.	Cicci Susanti Br. Hotang	032015008	Pengaruh metode drill terhadap keterampilan dalam pengukuran tekanan darah pada mahasiswa Ners tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian pemberitahuan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.



Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20121

E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

No. : 036./Ners-Penelitian/V/2019
Lampiran : -
Hal : Pemberitahuan Pelaksanaan Penelitian

Medan, 8 Mei 2019

Kepada Yth. :
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan
di
Tempat

Dengan hormat,

Melalui surat ini, Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan memberitahukan bahwa nama-nama mahasiswa di bawah ini telah selesai melaksanakan penelitian pada mahasiswa Ners tingkat I, III, dan IV sesuai dengan judul penelitian masing-masing pada bulan Maret dan April 2019. Adapun nama-nama mahasiswa tersebut adalah:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Aloysius Ngole	032015055	Hubungan minat belajar dengan prestasi belajar mahasiwa Prodi Ners tingkat III STIKes Santa Elisabeth Medan.
2.	Linda Destiani Lase	032015028	Pengaruh self hypnosis terhadap kemampuan praktik laboratorium dengan tindakan injeksi pada Mahasiswa Ners I STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019.
3.	Mesra Juliana Malau	032015033	Pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecerdasan emosional mahasiswa Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2019.
4.	Cicci Susanti Br. Hotang	032015008	Pengaruh metode drill terhadap keterampilan dalam pengukuran tekanan darah pada mahasiswa Ners tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian pemberitahuan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.



Samfriati Simurat, S.Kep., Ns., MAN



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Komisi ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No.0054/KEPK/PE-DT/III/2019

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Mesra Juliana Malau
Principal In Investigator

Nama Institusi : STIKes Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi Ners IV
STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019"**


*"The Effect of Benson Relaxation on Emotional Intelligence Level of Student IV of STIKes Santa
Elisabeth Medan in 2019"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Maret 2019 sampai dengan tanggal 13 September 2019.

This declaration of ethics applies during the period March 13, 2019 until September 13, 2019.

March 13, 2019
Professor and Chairperson,

Mestiana Br. Kard, S.Kep., Ns., M.Kep., DNS
KEPK

MODUL
RELAKSASI *BENSON*



Oleh :
MESRA JULIANA MALAU
032015033

PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2019

1. Pengertian Relaksasi Benson

Relaksasi benson merupakan salah satu tehnik relaksasi sederhana, mudah pelaksanaanya, dan tidak memerlukan biaya. Pada relaksasi ini diperlukan konsentrasi pemikiran seseorang. Relaksasi ini merupakan penggabungan antara tehnik respons relaksasi dengan sistem keyakinan individu/faith factor (difokuskan pada makna ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi klien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah (Benson & proctor, 2000).

2. Konsep Relaksasi Benson

Relaksasi benson merupakan relaksasi yang melibatkan tehnik pernapasan dalam efektif dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan, beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan. Seseorang tidak boleh tegang dalam melakukan relaksasi ini, tetapi harus pasrah dan memiliki keyakinan, bahwa relaksasi ini akan dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan (Solehati & Kosasih, 2018).

3. Empat Elemen Dasar Dalam Relaksasi Benson

Agar tehnik relaksasi benson ini berhasil, diperlukan empat elemen dasar, antara lain : lingkungan yang tenang, klien secara sadar dapat mengendurkan otot-otot tubuhnya, klien dapat memusatkan diri selama

10-15 menit pada ungkapan yang telah dipilih, dan bersikap pasif pada pikiran-pikiran yang mengganggu (Benson & proctor, 2000).

4. Langkah-langkah Relaksasi Benson

Menurut Benson & Proctor (2000), ada beberapa langkah yaang harus diperhatikan dalam melakukan latihan Tehnik Relaksasi Benson sebagai berikut :

9. Langkah pertama

Pemilihan satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan pasien. Kata atau ungkapan singkat tersebut harus berdasarkan keinginan pasien.

10. Langkah kedua

Atur posisi pasien dengan nyaman. Posisi nyaman ditawarkan kepada pasien apakah akan dilakukan dengan berbaring atau duduk. Hal ini dilakukan agar pasien merasa nyaman dan tidak tegang.

11. Langkah ketiga

Pejamkan mata dengan wajar dan tidak mengeluarkan banyak tenaga. Hindarkan pasien untuk memejamkan mata terlalu kuat karena akan menimbulkan ketegangan dan membuat pasien menjadi pusing pada saat membuka mata setelah dilakukan latihan relaksasi benson.

12. Langkah keempat

Lemaskan semua otot-otot tubuh secara bertahap. Agar pasien tidak merasa tegang

13. Langkah kelima

Tarik nafas melalui hidung. Pusatkan kesadaran klien pada pengembangan perut, lalu keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan setelah hitungan ketiga sambil mengucapkan ungkapan yang telah dipilih klien dan diulang-ulang dalam hati selama mengeluarkan napas tersebut.

14. Langkah keenam

Pertahankan sikap pasif. Sikap pasif dan pasrah merupakan penunjang untuk menghindari ketengan. Pasien dianjurkan untuk lebih fokus pada kata-kata atau ungkapan yang telah mereka pilih dalam melakukan relaksasi ini. Pasien dianjurkan untuk mengindahkan suara-suara yang datang dari luar, serta dianjurkan untuk tidak terlalu banyak pikiran.

15. Langkah ketujuh

Lanjutkan intervensi relaksasi benson untuk jangka waktu tertentu. Teknik ini cukup dilakukan selama 5-10 menit saja. Tetapi jika menginginkan waktu yang lebih lama, lakukan tidak lebih dari 20 menit.

16. Langkah kedelapan

Lakukan teknik ini dengan frekuensi dua kali sehari sampai pasien mengatakan tidak merasakan nyeri ataupun cemas lagi.

Kuesioner Penelitian

Pengaruh Relaksasi *Benson* Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswi
Ners IV STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019

Nama Initial :

Hari/Tanggal :

No.Responden:

Data Demografi

Usia :

Suku : Toba Karo
 Simalungun Nias
 Jawa

Agama : Katolik Hindu
 Protestan Buddha
 Islam Konghucu

Kuesioner
Kecerdasan Emosional

Petunjuk Pengisian

1. Menjawab setiap pernyataan yang tersedia dengan memberi tanda (✓) pada tempat yang disediakan.
2. Semua pernyataan harus dijawab dan tiap satu pernyataan diisi dengan satu jawaban.
3. Bila data yang kurang dimengerti dapat ditanya pada peneliti.
4. Pilihan jawaban yang tersedia :

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
RR : Ragu-ragu
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	RG	TS	STS
Kecerdasan emosional : pengenalan diri						
1	Saya menyukai diri saya apa adanya					
2	Saya tahu betul kekuatan diri saya					
3	Saya sering merasa khawatir tanpa alasan tertentu					
4	Saya mudah marah tanpa alasan yang jelas					
5	Saya sering meragukan kemampuan saya					
6	Saya sering merasa tidak mampu melakukan sesuatu					
7	Saya merasa khawatir terhadap masa depan saya					
8	Saya berani tampil beda diantara teman-teman					
9	Saya mempunyai kemampuan untuk mendapatkan yang saya inginkan					
10	Saya akan menyelesaikan pekerjaan yang menjadi tanggung jawab saya, meskipun saya tidak menyukai pekerjaan itu					
Kecerdasan emosional : Pengendalian diri						
11	Saya kurang sabar bila menghadapi orang					
12	Saya sulit pulih dengan cepat saat mengalami kekecewaan					
13	Saya memikirkan apa yang saya inginkan					

	sebelum bertindak					
14	Saya tetap tenang, bahkan pada situasi yang bisa membuat orang lain marah					
15	Saya dapat mengendalikan hidup saya					
16	Saya lebih cepat tenang daripada orang lain					
17	Saya sering merasa cepat bosan dan jenuh dalam melakukan sesuatu					
18	Persaingan yang ketat mengurangi semangat saya					
19	Untuk sasaran lain yang lebih besar, saya dapat menunda pemuasan kesenangan sesaat saya (misal : mengobrol, menonton TV, main game, jalan-jalan, dll).					
20	Saya segera menyelesaikan pekerjaan yang sudah saya rencanakan					
Kecerdasan emosional : motivasi						
21	Rasanya saya tidak tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya					
22	Saya suka mencoba-coba hal baru					
23	Saya malas mencoba lagi jika pernah gagal dalam satu pekerjaan yang sama					
24	Saya berperan serta dalam berbagai pemberian informasi dan gagasan/ide					
25	Saya senang menghadapi tantangan untuk memecahkan masalah					
26	Bila menemui hambatan dalam mencapai satu tujuan, saya akan beralih pada tujuan lain.					
27	Saya mudah menyerah saat menjalankan tugas yang sulit					
28	Saya lebih banyak dipengaruhi perasaan takut gagal daripada harapan sukses					
29	Saya tertarik pada pekerjaan yang menuntut saya memberi gagasan baru					
30	Saya sering melakukan introspeksi untuk menemukan kembali hal-hal yang penting dalam hidup					
Kecerdasan emosional : empati						
31	Saya mempunyai banyak teman dekat dengan latar belakang yang beragam					
32	Saya biasanya dapat mengetahui bagaimana perasaan orang lain terhadap saya					
33	Saya merasa bahwa teman saya akan					

	menjatuhkan saya					
34	Sulit bagi saya untuk memahami sudut pandang orang lain					
35	Saya merasa canggung ketika berbicara dengan orang yang tidak saya kenal					
36	Saya dapat membuat orang yang tidak saya kenal bercerita tentang diri mereka					
37	Dalam satu pertemuan, apa yang saya sampaikan biasanya menarik perhatian orang lain					
38	Saya dapat melihat rasa sakit pada orang lain, meskipun mereka tidak membicarakannya					
39	Ketika teman-teman memiliki masalah, mereka minta nasehat kepada saya					
40	Saya bisa menenangkan diri pada posisi orang lain					
Kecerdasan emosional : keterampilan sosial						
41	Saya dapat mendengar kritik dengan terbuka dan menerimanya bila hal tersebut benar					
42	Saya merasa sulit untuk mengembangkan topik pembicaraan dengan orang lain					
43	Saya merasa sulit menemukan orang yang bisa diajak bersahabat secara dekat					
44	Saya berpedoman pada etika ketika berhubungan dengan orang lain					
45	Masalah pribadi saya tidak mengganggu pergaulan saya dengan orang lain					
46	Saya dapat merasakan suasana hati suatu kelompok ketika saya memasuki suatu ruangan					
47	Saya merasa tertekan dan tidak banyak bicara ketika berada diantara orang banyak					
48	Saat berbicara dalam situasi diskusi, saya sering salah tingkah karena banyak orang yang memperhatikan					
49	Saya mempunyai suatu cara yang dapat meyakinkan orang untuk menerima ide saya					
50	Saya mampu mengorganisir dan memotivasi suatu kelompok					

Sumber : Trisniwati dan Suryaningsum 2003 dalam Robertus., G., P, 2009

HASIL OUTPUT ANALISA DATA

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 21 tahun	10	50,0	50,0	50,0
22 tahun	8	40,0	40,0	90,0
23 tahun	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Suku

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Toba	13	65,0	65,0	65,0
Nias	6	5,0	5,0	70,0
Simalungun	1	30,0	30,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Agama

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Katolik	7	35,0	35,0	35,0
Protestan	13	65,0	65,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Tingkat Kecerdasan Emosional Sebelum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 50-116	13	65,0	65,0	65,0
117-183	7	35,0	35,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Tingkat Kecerdasan Emosional Sesudah

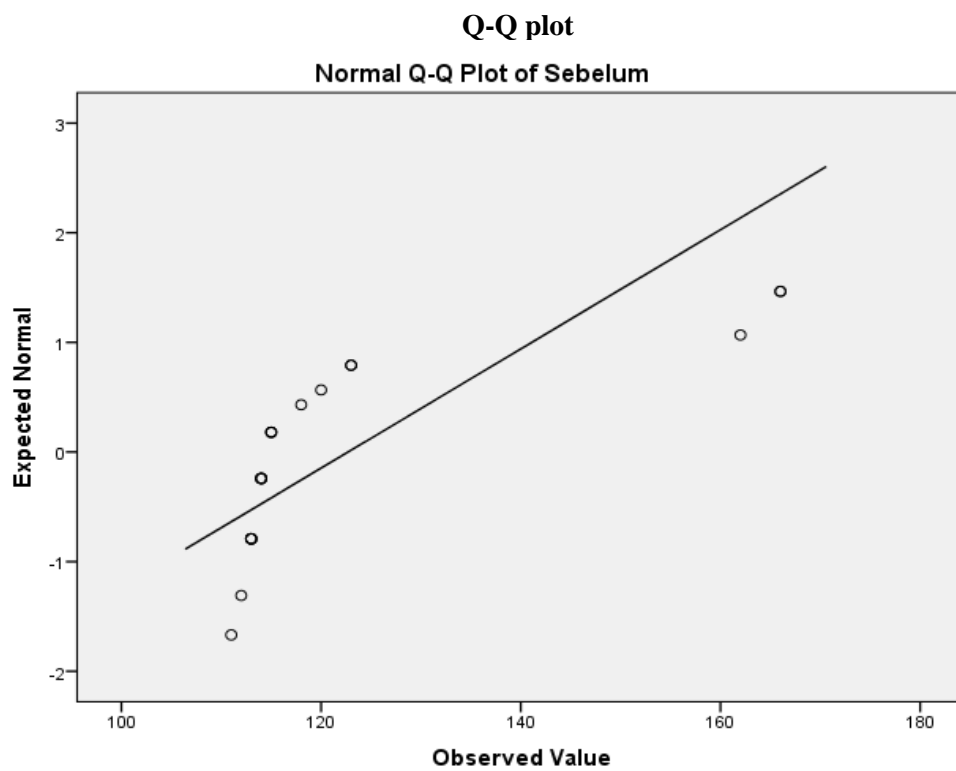
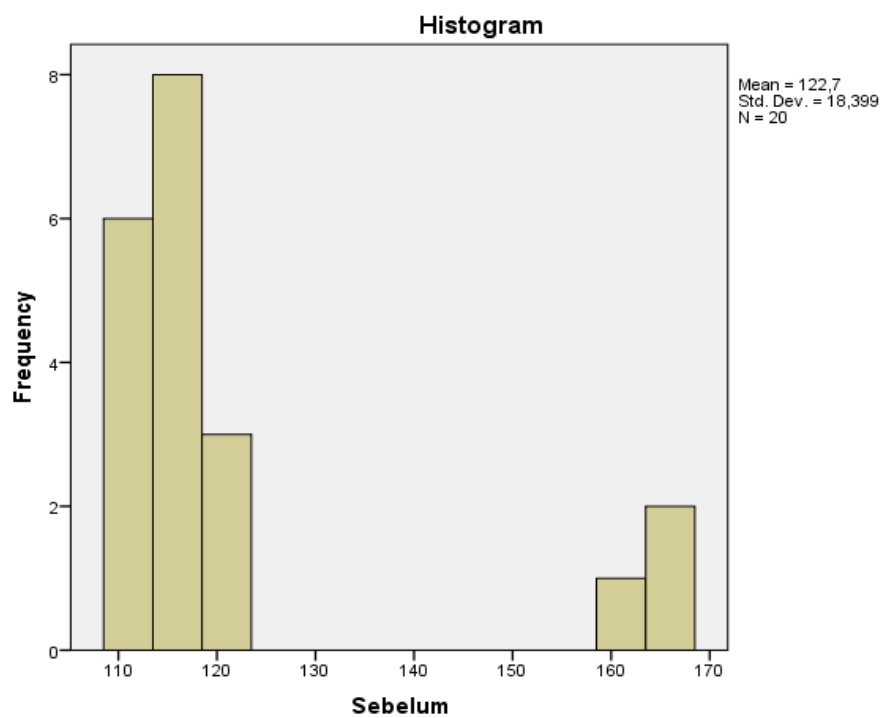
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 117-183	14	70,0	70,0	70,0
184-250	6	30,0	30,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

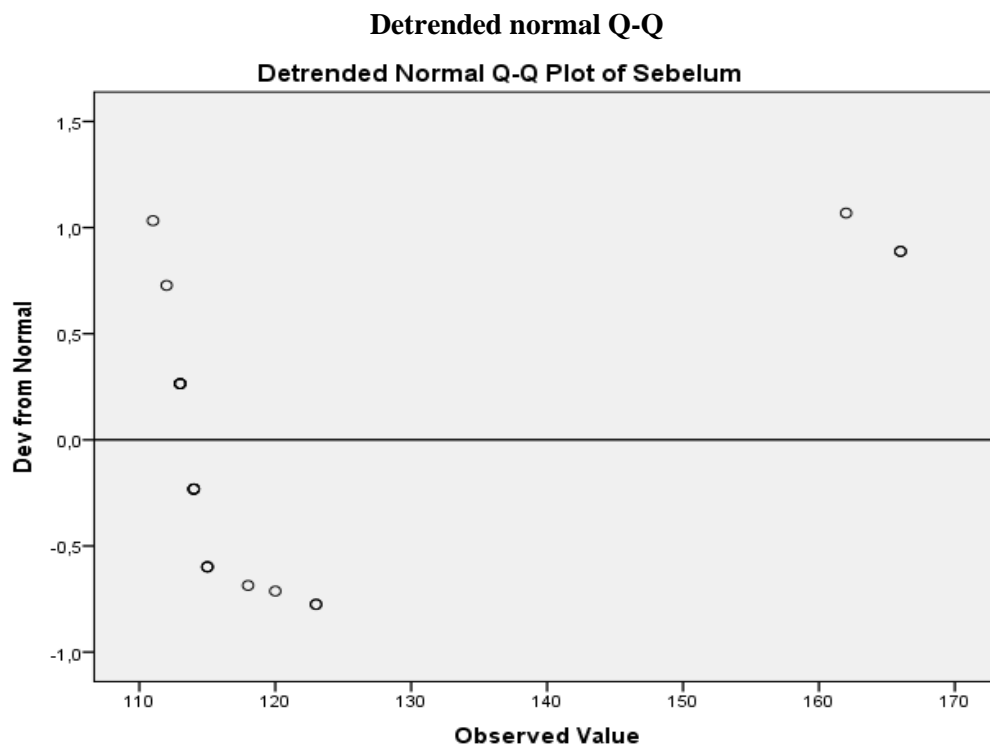
Descriptives

			Statistic	Std. Error
Sebelum	Mean		122,70	4,114
	95 % Confidence Interval for Mean	Lower Bound	114,09	
		Upper Bound	131,31	
	5 % Trimmed Mean		120,94	
	Median		114,50	
	Variance		338,537	
	Std. Deviation		18,399	
	Minimum		111	
	Maximum		166	
	Range		55	
	Interquartile Range		9	
	Skewness		1,995	
	Kurtosis		2,460	
Sesudah	Mean		171,10	3,802
	95 % Confidence Interval for Mean	Lower Bound	163,14	
		Upper Bound	179,06	
	5 % Trimmed Mean		170,94	
	Median		169,00	
	Variance		289,042	
	Std. Deviation		17,001	
	Minimum		144	
	Maximum		201	
	Range		57	
	Interquartile Range		25	
	Skewness		,227	
	Kurtosis		-,865	

Test Of Normality

	Kolmogorov-Smimov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.330	20	.000	.582	20	.000
Sesudah	.133	20	.200	.963	20	.598





Tingkat Kecerdasan Emosional Numeric Sebelum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 111	1	5,0	5,0	5,0
112	1	5,0	5,0	10,0
113	4	20,0	20,0	30,0
114	4	20,0	20,0	50,0
115	3	15,0	15,0	65,0
118	1	5,0	5,0	70,0
120	1	5,0	5,0	75,0
123	2	10,0	10,0	85,0
162	1	5,0	5,0	90,0
166	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Tingkat Kecerdasan Emosional Numeric Sesudah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 144	1	5,0	5,0	5,0
147	1	5,0	5,0	10,0
148	1	5,0	5,0	15,0
151	1	5,0	5,0	20,0
154	1	5,0	5,0	25,0
158	1	5,0	5,0	30,0

160	1	5,0	5,0	35,0
162	1	5,0	5,0	45,0
163	2	10,0	10,0	50,0
166	1	5,0	5,0	55,0
176	1	5,0	5,0	60,0
177	1	5,0	5,0	65,0
181	1	5,0	5,0	70,0
182	1	5,0	5,0	75,0
184	1	5,0	5,0	80,0
190	2	10,0	10,0	90,0
201	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tingkat Kecerdasan Emosional Numeric	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Sesudah – Tingkat Kecerdasan emosional	Positive Ranks	20 ^b	10,50	210,00
Sebelum	Ties	0 ^c		
	Total	20		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics^a

	Tingkat Kecerdasan Emosional Numeric Sesudah – Tingkat Kecerdasan emosional Sebelum
Z	-3,921 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wlcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks

***Flowchart* Pengaruh Relaksasi *Benson* Terhadap Tingkat Kecerdasana Emosional Mahasiswi Ners Tingkat 4 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019**

[illegible]

