

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres dapat memberikan pengaruh negatif terhadap fungsi kognitif, khususnya pada memori jangka pendek, seperti mudah lupa. Setiap orang memiliki berbagai respons dan coping terhadap stres, salah satunya dengan relaksasi Benson. Relaksasi Benson bekerja dengan fokus pada kata atau kalimat yang diucapkan berulang dengan ritme tetap yang disertai sikap pasrah kepada Tuhan sambil melakukan pernapasan dalam sehingga kadar oksigen dalam tubuh dan otak tercukupi yang membuat tubuh menjadi rileks dan menurunkan stres.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap memori jangka pendek pada Mahasiswa Kedokteran Undip yang diukur dengan *Scenery Picture Memory Test*.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian dengan jenis penelitian pra-eksperimental dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test*. Sampel yang digunakan yaitu mahasiswa kedokteran Universitas Diponegoro yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi. Sesuai rumus penelitian, sampel minimal yang diperlukan adalah 15 sampel. Uji statistik yang digunakan adalah uji normalitas *Shapiro-wilk*. Untuk data *pre-test* dan *post-test* fungsi memori jangka pendek sebelum dan sesudah diberi perlakuan diuji dengan uji t berpasangan.

Hasil: Terdapat perbedaan skor memori jangka pendek yang bermakna pada *pre-test* dan *post-test* pada kelompok perlakuan yang melakukan relaksasi Benson dua kali sehari dengan durasi 10-20 menit selama 14 hari berturut-turut.

Kesimpulan: Terdapat hasil memori jangka pendek yang lebih baik pada subjek penelitian yang melakukan relaksasi Benson

Kata kunci: Relaksasi Benson, memori jangka pendek, *scenery picture memory test*