

ABSTRAK

Cemas, stress, dan depresi pada orang hemodialisa disebabkan oleh peningkatan hormon kortisol karena adanya kejenuhan dalam terapi yang dijalani secara terus menerus. Data dari Mahdavi *et al.*, menjelaskan bahwa sebanyak 63.9% klien hemodialisis mengalami kecemasan, 60.5% mengalami depresi, dan 51.7% mengalami stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson dan murrotal Al-Quran terhadap cemas, stress, dan depresi

Desain penelitian ini adalah *Quasy-Experiment*. Sampel berjumlah 36 yang terdiri dari kelompok Relaksasi Benson, kombinasi Relaksasi Benson dan Murrotal Al-Quran, dan kelompok kontrol diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Instrument dalam penelitian ini adalah kuesioner, headseat. Data diuji dengan t test dan manova.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara cemas, stress, dan depresi sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok ($p=0,00$). Intervensi relaksasi benson dan kombinasi relaksasi benson dengan murotal Al-Quran mempengaruhi tingkat cemas (0,00), stres (0,00), dan depresi (0,00). Perbedaan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan kekuatan perbedaan cemas (68,7%), stress (68,4%), dan depresi (58,2%).

Terapi relaksasi benson dan murrotal Al-Quran lebih efektif dibandingkan relaksasi benson dalam menurunkan tingkat cemas, stress, dan depresi. Semakin kuat keyakinan seseorang bercampur dengan respon relaksasi, maka semakin besar pula efek relaksasi yang didapat.

Kata kunci: Relaksasi Benson, Murrotal Al-Quran, cemas, stress, dan depresi.