



Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Reguler Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023

Putri Wahyu Winarsih

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Sri Mintasih

Departemen Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Rina Afrina

Departemen Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Korespondensi penulis: putriwahyuuw@gmail.com

ABSTRACT. Student comes from the word student which means someone who studies or researches, students have an average age of 19 – 21 years. Stress is a common occurrence in everyday life that cannot be avoided. Stress can be experienced by individuals from all backgrounds. In reducing stress levels there are various methods used, one of which is lavender aromatherapy combination therapy and classical music therapy. To determine the effect of lavender aromatherapy and classical music therapy combination therapy on the stress level of regular nursing students at the University of Indonesia Maju Year 2023 before and after the intervention. This study used a One-Group Pretest-Posttest Pre-Experiment design with a population of 371 students, with purposive sampling of 20 students. The data collection technique used the Depression Anxiety Scale questionnaire (DASS 42). The results showed the age of the dominant respondents 21 years as many as 15 people (75%), the majority gender of women as many as 17 people (85%), the pre-test stress level with a mean of 21,40 and the post-test stress level with a mean of 15,70. The results of bivariate analysis with shapiro wilk pretest normality test $0.202 > 0.05$ posttest $0.190 > 0.05$ then the data are normally distributed and dependent t-test $0.000 < 0.05$ then it can be concluded that H_0 is rejected, lavender aromatherapy combination therapy and classical music therapy affect the stress level of regular nursing students at the University of Indonesia Maju. Students who experience stress can do a combination therapy application of lavender aromatherapy and classical music therapy.

Keywords: Student, Stress, Lavender Aromatherapy, Classical Music

ABSTRAK. Mahasiswa berasal dari kata pelajar yang berarti orang yang mempelajari atau meneliti, mahasiswa memiliki rata-rata usia 19 – 21 tahun. Stres yaitu kejadian umum dalam kehidupan sehari-hari yang tidak bisa dihindari stres bisa dialami oleh individu dari semua latar belakang. Dalam menurunkan tingkat stres terdapat berbagai metode yang digunakan, salah satunya terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik. Untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan reguler di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023 sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini menggunakan desain Pre-Eksperimen One-Group Pretest-Posttest dengan populasi 371 mahasiswa, dengan pengambilan sample purposive sampling 20 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner Depression Anxiety Scale (DASS 42). Hasil penelitian menunjukkan usia responden dominan 21 tahun sebanyak 15 orang (75%), jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 17 orang (85%), tingkat stres pre-test dengan mean 21,40 dan tingkat stres post-test dengan mean 15,70. Hasil analisis bivariat dengan uji normalitas shapiro wilk pretest $0,202 > 0,05$ posttest $0,190 > 0,05$ maka data terdistribusi normal dan uji t-test dependen $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak, terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan reguler di Universitas Indonesia Maju. Mahasiswa yang mengalami stres dapat melakukan aplikasi terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik.

Kata Kunci : Mahasiswa, Stres, Aromaterapi Lavender, Musik Klasik

LATAR BELAKANG

Di universitas, mahasiswa hanya mengikuti jam perkuliahan pada hari serta jam tertentu saja. Hal ini sebetulnya menjadi sebuah keuntungan bagi mahasiswa karena mereka bisa memakai waktu senggangnya untuk melaksanakan beragam aktivitas akademik ataupun non-akademik. Dalam konteks resmi, mahasiswa merujuk kepada individu yang masuk dalam daftar serta mengikuti proses pembelajaran di institusi pendidikan tinggi. Dalam artian lain, mahasiswa perlu lebih aktif belajar secara mandiri atau dibawah pengawasan serta bimbingan dosen. Mahasiswa memiliki rata-rata usia 19 – 21 tahun, dan pada usia ini terjadi perkembangan mulai dari masa remaja akhir sampai dengan dewasa awal (Mita Bella et al., 2018). Mahasiswa mungkin saja mengalami stres pada saat mereka menyelesaikan tugas akademik dan ujian.

Menurut WHO (2018) prevelensi stres cukup tinggi, dengan 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres. Tingkat stres akademik dan depresi yang lebih tinggi yang dilaporkan sebelumnya di kalangan mahasiswa, hal ini dipertegas oleh survei nasional pada 200.000 mahasiswa baru lebih 400 perguruan tinggi (Lubis et al., 2023). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), mengatakan bahwa di Indonesia gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan terjadi pada sekitar 6,1% atau sekitar 14 juta orang yang berusia diatas 15 tahun. Menurut Savvy Sleeper 2019, Jakarta termasuk dalam 10 kota teratas dengan tingkat stres 7,84/10.

Stres yaitu kejadian umum dalam kehidupan sehari-hari yang tidak bisa dihindari stres bisa dialami oleh individu dari semua latar belakang. Stres akademik ialah istilah yang sering dipergunakan untuk menggambarkan keadaan stres yang dialami oleh mahasiswa. Stres akademik sendiri memiliki arti yaitu salah satu bentuk stres negatif yang menyebabkan mahasiswa malas berfikir dan bertindak dalam menyelesaikan tugasnya (Lubis et al., 2023).

Mahasiswa tidak bisa lepas stres selama melakukan aktivitas perkuliahan. Pada umumnya mahasiswa sering mengalami stres saat mengikuti perkuliahan. Oleh karena itu, mahasiswa tidak dapat berpartisipasi secara efektif dalam perkuliahan. Berbagai persyaratan yang harus dipenuhi, banyak mahasiswa yang tidak mampu memenuhinya sehingga dapat menimbulkan stres (Tiwa & Sengkey, 2021). Ada tiga tingkatan stres, stres ringan merupakan stres yang tidak mengganggu fisiologi atau menimbulkan penyakit kecuali terjadi secara kronis. Stres sedang yaitu stres yang menyebabkan gangguan tidur dan juga mengganggu konsentrasi dan daya ingat. Dan yang terakhir ada stres berat yaitu stres yang berkepanjangan seperti cemas, bingung dan takut (Nur et al., 2022).

Gejala stres merujuk pada trias stres yang terdiri dari suasana hati tertekan, kehilangan kegembiraan dan penurunan energi yang ditandai dengan kelelahan serta penurunan aktivitas. Gejala tambahan lainnya seperti menurunnya konsentrasi dan perhatian, menurunnya rasa percaya diri dan juga harga diri, perasaan bersalah dan tidak berharga, pandangan yang suram dan pesimis untuk masa depan, pikiran dan tindakan untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri, gangguan tidur dan nafsu makan menurun. Metode manajemen stres meliputi pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, mediatif, hipnosis dan musik (Anisaul Chusnia et al., 2018). Salah satu cara mengatasi stres yaitu dengan cara menggunakan aromaterapi.

Aromaterapi ialah modalitas terapi yang menggunakan minyak esensial atau ekstrak minyak murni untuk menambah atau mempertahankan kesejahteraan fisik, menumbuhkan keseimbangan emosional, meremajakan, dan menimbulkan ketenangan baik dalam pikiran maupun tubuh, meningkatkan kesejahteraan fisik dan berdampak pada kesejahteraan mental seseorang. Aromaterapi dideteksi oleh reseptor penciuman, yang kemudian mengirimkan data tambahan ke wilayah otak yang bertanggung jawab untuk mengendalikan keadaan emosi, ingatan, dan mengirimkan informasi ke hipotalamus, sehingga mengatur fungsi internal tubuh dan reaksi stres. Manfaat aromaterapi yang utama yaitu meredakan ketegangan mental berlebihan dengan menghirup aroma sedap, serta mengurangi segala sesuatu yang membebani pikiran (Tiwa & Sengkey, 2021).

Hasil penelitian (Damayanti et al., 2021) memperlihatkan bahwasanya aromaterapi lavender efektif meminimalisir tingkat stres. Tingkat stres 5 dari 9 mahasiswa mengalami penurunan, tingkat stres 4 siswa sisanya tidak mengalami penurunan. Selain aromaterapi lavender yang dapat mengurangi tingkat stres, terapi lain yang dapat mengurangi stres adalah terapi musik klasik.

Terapi musik ialah satu dari pendekatan relaksasi yang hemat biaya dan mudah digunakan yang memanfaatkan musik. Dengan menggunakan terapi ini, dengan mengeluarkan hormon endorfin dan serotonin dapat mempengaruhi kondisi seseorang dan meredakan ketegangan. Endorfin dan serotonin merupakan morfin dan matenoin alami tubuh yang memberikan efek relaksasi pada tubuh manusia (Fadhil Hidayat et al). Terapi musik merupakan terapi bebas obat yang efektivitasnya telah dipelajari dan di uji di seluruh dunia. Musik memiliki kemampuan untuk mempengaruhi sistem saraf otonom, yang mengarah pada aktivasi respons relaksasi (Nuari Pratama et al., 2019).

Temuan penelitian yang dijalankan oleh (Paramita Ratna et al., 2022) memperlihatkan $p = 0,008$ dimana $p < \alpha (0,5)$ yang bermakna terapi musik klasik mozart mempunyai efek untuk menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi di Institut Ilmu

Kesehatan Bhakti Wijaya Kediri.

Studi pendahuluan yang dijalankan pada tanggal 24 Oktober 2023 dengan metode wawancara 10 mahasiswa semester 1, 3 dan 5 dengan rentang usia 18-24 tahun. Terdapat 3 dari 10 mahasiswa semester 1 mereka mengatakan kewalahan karena banyak tugas yang diberikan oleh dosen dan mereka belum terbiasa, dan beberapa diantara mereka mengalami sulit tidur dan mudah lelah. Terdapat 3 dari 10 mahasiswa semester 3 mengatakan mereka terkadang kewalahan karena tugas yang diberikan dosen dengan deadline yang sebentar. Terdapat 4 dari 10 mahasiswa semester 5 mengatakan sering kesulitan untuk manajemen waktu karena tugas – tugas dari dosen dan menjalani PKL selama 2 minggu, beberapa diantara mereka mengatasi stres dengan cara healing, membaca novel dan tidur. Studi pendahuluan yang dilakukan pada 13 dan 15 September 2023 dengan metode wawancara 3 dosen Universitas Indonesia Maju. Terdapat 1 dari 3 dosen mengatakan mengatakan kemungkinan mahasiswa bimbingannya ada yang tidak dapat mengikuti sidang seminar proposal. 1 dari 3 dosen mengatakan mahasiswa bimbingannya suka mengeluh terkait mencari jurnal dan kemungkinan bisa ikut sidang seminar proposal semua. 1 dari 3 dosen mengatakan mahasiswa bimbingannya mengeluh sulit dalam menyusun BAB 3.

Berdasarkan data dan penjelasan diatas maka dari itu peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti terkait “Pengaruh terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan reguler di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Pre-Eksperimen berupa One-Group Pretest-Posttest design. Respondennya adalah mahasiswa S1 Reguler Keperawatan semester 1 sampai dengan semester 7 dengan populasi 371 mahasiswa, dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebanyak 20 mahasiswa. Instrumen penelitian dimodifikasi dari DAAS (42) menjadi 14 pertanyaan. Dan nilai reabilitas yang diperoleh melalui alfa Cronbach berada diatas 0,6 untuk masing-masing pertanyaan. Pengumpulan data tingkat stres menggunakan google form. Pengambilan data dilakukan selama 7 hari pretest dan posttest. Uji statistik menggunakan T-Dependent Test (Paired Paired) untuk menguji pretest dan posttest. Sebelum melakukan uji, peneliti melakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan shapiro wilk dan data yang diperoleh berdistribusi normal karena ($p > 0,05$).

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1

Karakteristik Usia Responden Pada Mahasiswa Keperawatan Reguler Di Universitas Indonesia Maju (n = 20)

Usia	N	Presentase
18 – 20 tahun	5	25 %
21 – 24 tahun	15	75 %
Total	20	100 %

Berdasarkan tabel 1 Mayoritas usia responden berusia 21 – 24 tahun dengan jumlah 15 responden, dengan presentase 75%.

Tabel 2

Tabel Karakteristik Jenis Kelamin Responden Pada Mahasiswa Keperawatan Reguler Di Universitas Indonesia Maju (n = 20)

Karakteristik	N	Presentase
Laki-laki	3	15.0%
Perempuan	17	85.0%
Total	20	100.0%

Berdasarkan tabel 2 Mayoritas mahasiswa yang mengalami stres yaitu perempuan dengan jumlah 17 responden dengan presentase 85.0%.

Tabel 3

Rata-rata Tingkat Stres Sebelum Diberikan Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Reguler di Universitas Indonesia Maju (n = 20)

Variabel	Mean	Frekuensi		SD	Min	N
		Skala	N			
Tingkat stres sebelum terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik	21.40	Normal	0	0	4.044	15 – 30
		Stres ringan	4	20		
		Stres sedang	11	55		
		Stres berat	5	25		
		Stres sangat berat	0	0		
Total		20	100			

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil analisis tingkat stres pre-test dengan rata-rata score stres sebelum diberikan intervensi 21.40 termasuk dengan tingkat stres sedang karena skor stres sedang yaitu 19 – 25 dengan standar deviasi 4.044.

Tabel 4
Rata-rata Tingkat Stres Setelah Diberikan Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Reguler di Universitas Indonesia Maju. (n = 20)

Variabel	Mean	Frekuensi			SD	Min Max	N
		Skala	N	%			
Tingkat stres setelah terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik	15.70	Normal	8	40	4.378	10 – 24	20
		Stres ringan	7	35			
		Stres sedang	5	25			
		Stres berat	0	0			
		Stres sangat berat	0	0			
Total		20	100				

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil analisis tingkat stres post-test dengan rata-rata score stres setelah diberikan intervensi 15.70 termasuk dengan tingkat stres ringan karena skor tingkat stres ringan yaitu 15 – 18 dengan standar deviasi 4.378.

2. Analisa Bivariat

Tabel 5
Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Statistic	Df	Sig.
PreTest	20	.202
PostTest	20	.190

Berdasarkan tabel 5 dapat menunjukkan ($p > 0,05$) bisa ditarik kesimpulan bahwasanya data yang sudah didapati berdistribusi normal serta pengujian hipotesis yang dijalankan dengan mempergunakan Uji-t Berpasangan (Paired t-test).

Tabel 6
Analisis Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Reguler di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023 (n = 20)

Tingkat Stres	Mean	SD	Mean Difference (Lower-Uper)	P value
Sebelum intervensi (Pre Test)	21.40	4.044	5.700 (4.341 – 7.059)	0.000
Setelah Intervensi (Post Test)	15.70	4.378		

Berdasarkan tabel 6 Hasil Uji Paired T-Test Dependen (Berpasangan) menunjukkan bahwasanya nilai rata-rata tingkat stres sebelum intervensi 21.40 dan nilai rata-rata setelah intervensi 15.70. Didapatkan nilai p-value 0,000. Berlandaskan nilai signifikan tersebut, aromaterapi lavender dan terapi musik klasik memberi pengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan reguler di Universitas Indonesia Maju tahun 2023.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan usia

Sebagian besar responden didapatkan berusia antara 21 – 24 tahun berdasarkan karakteristik masing-masing. Individu berusia 18 – 20 tahun (25%) dan 21 – 24 tahun (75%). Menurut penelitian yang dilakukan (Ni Made et al., 2021) pada usia 21 tahun seseorang secara psikologis mengalami transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal. Pergeseran peran sosial selama ini berdampak pada perasaan masyarakat.

Masa dinamis dalam siklus hidup manusia adalah masa dewasa awal. Hal ini disebabkan karena mengalami perubahan psiko-sosial-emosional secara bertahap akibat memikul tugas dan tanggung jawab yang lebih berat. Usia berdampak pada tingkat stres, bertambahnya usia dapat melemahkan organ tubuh dan proses fisiologis serta meningkatkan jumlah kewajiban yang harus dipenuhi. Siapapun bisa mengalami stres pada usia berapapun, baik orang dewasa, remaja, anak kecil maupun lansia.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Pada penelitian ini, lebih banyak responden perempuan (85,0%) dibandingkan responden laki-laki (15,0%) yang mengalami stres. Salah satu variabel demografis yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa adalah jenis kelamin. Para peneliti menemukan bahwa perempuan merupakan mayoritas mahasiswa yang mengamali stres saat menulis skripsi, hal

ini sejalan dengan penelitian (Robbi Simanjuntak et al., 2022) yang mengungkapkan 25 responden atau 92,6% sample ialah perempuan.

Stres dua kali lebih mungkin menyerang pada wanita. Hal ini karena perempuan sering kali mengalami tingkat stres yang lebih tinggi daripada laki-laki karena variasi hormonal dan pemicu stres psikologis yang berbeda (Robbi Simanjuntak et al., 2022) menyatakan bahwa gender mempengaruhi tingkat stres, dimana tuntutan perempuan lebih banyak daripada laki-laki.

Tingkat stres sebelum diberikan intervensi terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik pada mahasiswa keperawatan reguler di Universitas Indonesia Maju

Menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan reguler memiliki tingkat stres sedang sebelum diberikan intervensi. Memiliki nilai minimal 15 dan nilai maksimal 30, nilai rata-rata 21.40 dengan standar deviasi 4.044. Hal ini juga selaras dengan hasil penelitian (Prasetyo et al., 2018) yang menunjukkan 23 mahasiswa (77%) mengalami stres sedang sebelum intervensi.

Stres menimbulkan reaksi yang tidak sama pada setiap orang. Reaksi stres yang berbeda menyebabkan strategi koping yang berbeda tergantung pada jenis koping yang digunakan. Koping sendiri merupakan upaya yang disengaja, terencana, dan bersifat psikologis untuk mengelola dampak stres. Koping positif mengarah pada adaptasi yang baik, ciri-cirinya seimbang antara sehat dan sakit, sebagai wujud semangat sejahtera dan keberfungsian sosial yang baik (Sarfika, 2019).

Tingkat stres setelah diberikan intervensi terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik pada mahasiswa keperawatan reguler di Universitas Indonesia Maju

Menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi sebagian besar mahasiswa yang mengalami stres pada umumnya sudah menjadi normal. Dengan nilai minimal 10 dan nilai maksimal 24, diperoleh nilai rata-rata 15.70 berstandar deviasi 4.378. responden penelitian diberikan kuesioner DASS 42 yang mencakup 14 pertanyaan.

Mendengarkan musik bisa membantu menjadi lebih energik dan merilekskan tubuh dan pikiran. Memang benar, musik bisa menjadi salah satu bentuk terapi yang memiliki manfaat tambahan bagi kesehatan jika didengarkan secara rutin dan pada waktu yang tepat. Saat berada dibawah tekanan atau menghadapi masalah penting, musik dapat mengalihkan perhatian seseorang (Paramita et al., 2022).

Aromaterapi lavender merupakan terapi yang menggunakan minyak atsiri atau ekstrak minyak murni yang dapat meningkatkan atau memelihara kesehatan, membangkitkan

semangat, menyegarkan dan membangkitkan jiwa dan raga. Aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan dan memberikan rasa relaksasi.

Analisa pengaruh terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik pada mahasiswa keperawatan reguler di Universitas Indonesia Maju

Hasil uji T-Test Dependen diatas diketahui nilai rata-rata tingkat stres sebelum intervensi 21.40 dan nilai rata-rata tingkat stres setelah intervensi 15.70. Didapatkan nilai p-value 0,000. Berlandaskan nilai signifikan tersebut, bisa diketahui bahwa hipotesis nol ditolak karena nilai p-value lebih kecil dari 0,05. Maka kesimpulan yang dapat diambil adalah aromaterapi lavender dan terapi musik klasik memberi pengaruh pada tingkat stres mahasiswa keperawatan reguler di Universitas Indonesia Maju tahun 2023.

Melihat pengaruh terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan reguler di Universitas Indonesia Maju dengan melakukan perbandingan pada hasil nilai rata-rata stres sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi. Hasil nilai rata-rata sebelum intervensi yaitu 21.40 dan setelah intervensi yaitu 15.70. Jadi penelitian ini membuktikan adanya pengaruh terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik terhadap mahasiswa keperawatan reguler di Universitas Indonesia Maju.

KESIMPULAN

Temuan-temuan berikut ini berasal dari temuan penelitian dan pembahasan yang dirinci pada bab sebelumnya :

1. Gambaran karakteristik usia responden dan jenis kelamin responden di Universitas Indonesia Maju, didapatkan mayoritas kelompok usia responden berusia 21 - 24 tahun berjumlah 15 orang, dan karakteristik berdasarkan jenis kelamin didominasi responden adalah perempuan berjumlah 17 orang.
2. Tingkat stres pada mahasiswa keperawatan reguler Di Universitas Indonesia Maju sebelum diberikan terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik sebagian besar mengalami tingkat stres sedang dengan nilai rata-rata 21.40 dengan standar deviasi 4.044.
3. Tingkat stres pada mahasiswa keperawatan reguler di Universitas Indonesia Maju sesudah diberikan terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik sebagian besar terjadi penurunan. Dengan nilai rata-rata 15.70 dengan standar deviasi 4.378.

4. Terdapat pengaruh terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan reguler Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023 dengan nilai Sig.(2-tailed) .000

SARAN

Berikut beberapa rekomendasi berdasarkan temuan peneliti dan pembahasan yang telah diuraikan :

1. Saran aplikatif

- a. Bagi Responden

Bagi responden agar untuk mengaplikasikan terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik ini dalam penanganan tingkat stres yang dirasakan dengan rileks.

- b. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat dengan adanya penelitian ini, mendapatkan informasi mengenai pentingnya ilmu pengetahuan mengenai terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik dan tingkat stres. Masyarakat juga dapat di harapkan untuk bisa menerapkan pada kehidupan sehari-hari dalam penanganan stres.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya di harapkan mampu mengatasi kriteria lain seperti tingkat stres pada dosen, tingkat stres pada perawat rs atau klinik dan menemukan solusi lain untuk mengatasi hal tersebut. Selain itu di harapkan juga adanya penelitian dengan memanfaatkan teknik atau terapi lain untuk mengatasi tingkat stres ataupun kriteria stres lainnya.

2. Saran teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai teori baru mengenai tingkat stres dan terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik. SOP terapi kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik yang telah di susun dalam penelitian ini juga diharapkan bisa digunakan untuk ilmu pembelajaran khususnya dalam mata kuliah keperawatan jiwa dan keperawatan komplementer.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwibawa, M., et al. (2020). Pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap tingkat stres dan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 7(2). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/index>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1).
- Anisul Chusnia, Sunarko, Bambang Sarwono, & Sunarmi. (2018). Efektifitas terapi musik klasik Mozart dan terapi murotal surah Ar-Rahman terhadap penurunan tingkat stres akademik remaja. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 4, 13–18. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jkm/index>
- Asri Widayanti, & Niluh Nita Silfia. (2019). Kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan brain gym terhadap tingkat stres mahasiswa program studi diploma III kebidanan Palu jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu. *VIVA MEDIKA*. <http://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/issue/archive>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Budi Wijoyo, E., Yoyoh, I., & Hastuti, H. (2021). Pengaruh intervensi terapi musik terhadap tingkat stres mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir: Literature review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2).
- Dada, J. O., Babatunde, S. O., & Adeleye, R. O. (2019). Assessment of academic stress and coping strategies among built environment undergraduate students in Nigerian higher education. *Journal of Applied Research in Higher Education*. <https://doi.org/10.1108/JARHE-06-2018-0100>
- Damayanti, D. D., Putriana, D., Dewi, C. M., & Putri, A. S. (2021). Pemanfaatan aromatherapy sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat stress menghadapi ujian pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Altruis: Journal of Community Services*, 2(3). <https://doi.org/10.22219/altruis.v2i3.17872>
- Dara Itighfana. (2019). Efektivitas musik klasik terhadap penurunan stres akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah: Effectiveness of classic music on the decrease of academic stress.
- Dian Puspita, et al. (2021). Kombinasi aromaterapi lavender dan brain gym efektif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa kebidanan semester VI.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Elisabeth, R., et al. (2019). Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKes Mitra Bunda Persada Batam tahun 2017.

- Fadhil Hidayat, M., Nahariani, P., Septian Mubarrok, A., Study, P. S., & STIKES Pemkab Jombang, K. (n.d.). Pengaruh terapi musik klasik Jawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. <https://doi.org/10.33023/jikep.v4i1.132>
- Hastono, & Priyo, S. (2021). Analisis Data Pada Bidang Kesehatan (Cetakan ke-5). PT Rajagrafindo Persada.
- Hawari, D. (2011). Manajemen Stres Cemas dan Depresi (Edisi 1). Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hidayati, L. N., & Harsono, D. M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi COVID-19. *Psikostudia*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Mita Bella, M., & Widya Ratna, L. (2018). Perilaku malas belajar mahasiswa di lingkungan kampus Universitas Trunojoyo Madura. <https://doi.org/10.21107/kompetensi.v12i2.4963>
- Napitupulu, M., & Sutriningsih. (2019). Pengaruh terapi musik klasik terhadap lansia penderita insomnia. *Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 70-75.
- Natassia, K., & Pistanty, M. A. (2020). Effectiveness of lavender aromatherapy in reducing stress levels on chronic kidney failure patients. *The Surya Clinics Journal of Nursing*, 5(1). <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep>
- Ni Putu Sartika Manikasanti, P., & Yuwanto, L. Pemberian aromatherapy terhadap stres yang dirasakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuari Pratama, R., Andan Puspitosari, W., Magister Ilmu Keperawatan Program Pascasarjana, U., & Muhammadiyah Yogyakarta Jl Lingkar Selatan, Y. (2019). Terapi musik dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia: A literature review. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2), 606–614. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
- Nur, G., Putra, W., Ridayanti, P. W., Studi, P., Keperawatan, S., Tinggi, S., & Kesehatan Buleleng, I. (2022). Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di STIKes Buleleng I Made Artha Putra Widana. *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION*, 7(2). <http://ejournal.stikesbuleleng.ac.id/index.php/Midwinerslion|1>
- Nurfand, M. S., Agustina, M., Safitri, A., Studi, P., Keperawatan, I., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2023). Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa STIKIM Jakarta 2021. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 448–453. <https://doi.org/10.53801/jipki.v3i1.94>

- Paramita Ratna, et al. (2022). Pengaruh terapi musik Mozart terhadap penurunan stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri.
- Prasetyo, D., Bakar, A., Program, N., Konseling, S. B., Keguruan, F., & Pendidikan, D. I. (2018). Terapi musik untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramadhani Widigda, I., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika Universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 2, 190–199. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpms>
- Riana Pertiwi, et al. (2023). Keefektifitasan aromaterapi lavender dalam menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1).
- Sarfika, R. (2019). Stres pada mahasiswa keperawatan dan strategi koping yang digunakan. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81. <https://doi.org/10.25077/njk.14.2.81-91.2018>
- Simanjuntak, R., et al. (2022). Pemanfaatan terapi musik klasik dalam upaya menurunkan tingkat stress kerja guru SD selama pandemi COVID-19. <https://doi.org/10.30743/stm.v5il.225>
- Sri Nurwela, et al. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Tiwa, T. M., & Sengkey, S. B. (2021). Pengaruh aromaterapi terhadap tingkat stres belajar pada mahasiswa semester VI program studi psikologi UNIMA.
- Tri Lengsi, V., Mizawati, A., Kurniawati, P., Kebidanan, J., Indra Giri No, J., Harapan Kota Bengkulu, P., Wahyuntari, E. (2021). Relaksasi otot progresif, terapi musik klasik terhadap penurunan stres mahasiswa tingkat akhir. *Midwiferia*, 7, 26. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v%vi%i.673>
- Tricintia, Y., Ivana, T., & Agustiana, D. M. (2017). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres dalam menjalani OSCE mahasiswa semester VI angkatan VIII di STIKes Suaka Insan Banjarmasin.
- Viona Tri Lengsi, Afrina Mizawati, & Kurniawati. (2020). Relaksasi otot progresif, terapi musik klasik terhadap penurunan stres mahasiswa tingkat akhir. *Midwiferia*, 7, 26. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v%vi%i.673>