

Pengaruh Aromaterapi *Lavender* dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Universitas X

Kornelia Erista Setiyanti¹, Michelle Shalom Harjanto², Priska Grace Sulistiyono³,
Vania Winandi⁴, Netanya Joshlyn Cahyana⁵, Avelina Garcia⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Bunda Mulia
Kampus Serpong

E-mail: s13230017@student.ubm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi *lavender* dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa semester 2 Universitas X. Latar belakang penelitian ini didasari oleh tingginya tingkat stres pada mahasiswa yang berada dalam masa transisi akademik dan sosial, yang dapat berdampak negatif apabila tidak ditangani dengan baik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental berbentuk *one group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 10 mahasiswa semester 2 yang dipilih berdasarkan hasil kuesioner DASS-42 dengan kategori stres ringan hingga parah. Pengukuran tingkat stres dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* menggunakan skala DASS-42. Intervensi dilakukan dengan memberikan aromaterapi *lavender* melalui *diffuser* selama 15 menit di ruangan yang dikontrol secara konduktif. Analisis data dilakukan dengan uji *paired sample t-test* setelah sebelumnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata stres dari 19 (kategori sedang) menjadi 15,1 (kategori ringan). Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *t* hitung sebesar 12,264 > *t* tabel 2,093, yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari aromaterapi *lavender* terhadap penurunan tingkat stres. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya mengenai efektivitas aromaterapi *lavender* dalam meredakan stres, dan menunjukkan bahwa intervensi ini dapat menjadi alternatif sederhana dan efektif dalam pengelolaan stres mahasiswa.

Kata kunci: Stres; Mahasiswa; Aromaterapi Lavende; Eksperimen

ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy in reducing stress levels of 2nd semester students at Universitas X. The background of this study is based on the high level of stress in students who are in a period of academic and social transition, which can have a negative impact if not handled properly. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental design in the form of a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 10 2nd semester students selected based on the results of the DASS-42 questionnaire with mild to severe stress categories. Measurement of stress levels was carried out through pretest and posttest using the DASS-42 scale. The intervention was carried out by providing lavender aromatherapy through a diffuser for 15 minutes in a conducive controlled room. Data analysis was carried out using a paired sample t-test after previously conducting normality and homogeneity tests. The results showed a decrease in the average stress score from 19 (moderate category) to 15.1 (mild category). The results of the hypothesis test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a *t*-count value of 12.264 > *t* table 2.093, which means that there is a significant effect of lavender aromatherapy on reducing stress levels. These results support previous studies on the effectiveness of lavender aromatherapy in relieving stress, and indicate that this intervention can be a simple and effective alternative in managing student stress.*

Keyword: Stress; College Students; Lavender Aromatherapy; Experiment

PENDAHULUAN

Berdasarkan pendapat Widayati et al. (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik di perguruan tinggi yang sedang berada dalam masa transisi dari sistem pembelajaran di jenjang sekolah menengah ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Menurut Santrock (2019), saat memasuki perguruan tinggi, individu akan menghadapi perubahan lingkungan yang lebih luas dan tekanan yang mungkin belum pernah mereka alami sebelumnya. Perubahan ini sering kali menjadi

tantangan tersendiri bagi mahasiswa dalam menyesuaikan pola pikir, cara belajar, serta pengelolaan waktu dan emosi.

Salah satu permasalahan umum yang sering dialami oleh mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan ini adalah stres. Stres dapat diartikan sebagai kondisi yang memberikan tekanan pada keadaan mental seseorang dalam usaha untuk mencapai suatu tujuan, di mana terdapat hambatan atau batasan yang menghalangi pencapaian tersebut (Robbins & Coulter, 2005). Menurut Santrock (2019), stres menjadi kondisi yang kerap muncul akibat adanya tekanan dari berbagai aspek kehidupan perkuliahan, terutama dari segi tuntutan akademik yang semakin kompleks.

Berdasarkan data kesehatan yang tercantum dalam jurnal yang ditulis oleh Bayantari et al., (2022) menyebutkan bahwa tercatat sebanyak 36,7-71,6% mahasiswa di Indonesia mengalami stres. Stres ini ditimbulkan oleh banyaknya faktor yang saling berkontribusi dan menimbulkan dampak pada kehidupan mahasiswa itu sendiri. Apabila kondisi stres di lingkungan perkuliahan seperti ini tidak diatasi dengan baik, hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, dan kecemasan berlebihan saat menghadapi ujian (Damayanti et al., 2021).

Fenomena stres dalam lingkungan perkuliahan pun terlihat di Universitas X melalui wawancara yang dilakukan terhadap dua mahasiswa semester 2 di tahun 2025. Wawancara dilakukan pada mahasiswa program studi Psikologi di Universitas X, yaitu J dan P. J menyampaikan bahwa ia merasa kesulitan untuk bersantai dan menenangkan pikirannya, serta kesulitan fokus saat mengikuti perkuliahan. Ia juga mengaku sering merasa tertekan hingga empat kali dalam seminggu. Dalam situasi mendesak, ia cenderung merasa panik meskipun masih dapat mengontrol diri. Hal ini sejalan dengan pendapat Tiwa & Sengkey (2021) bahwa stres menimbulkan reaksi pada fisik dan psikologis. Pada J terlihat bahwa ia merasakan reaksi psikologis seperti panik walaupun ia mampu mengontrolnya. Penyebab stres menurut Tiwa & Sengkey (2021) dapat berbeda-beda namun stres ditimbulkan oleh adanya tekanan karena keinginan tidak dapat dicapai karena ada hambatan dan tuntutan. Pada J, hambatan yang dialami adalah masa transisi, dan kesulitan memahami materi kuliah menjadi penghambat untuk mencapai keinginannya.

Sementara itu, P menyampaikan bahwa ia merasa kesulitan untuk menenangkan pikirannya dan lebih mudah merasa cemas, terutama saat memikirkan tugas-tugas perkuliahan. Ia mengaku bahwa pada saat tertentu, seperti saat sedang menjalani hari yang buruk atau menjelang menstruasi, ia menjadi lebih sensitif secara emosional. P juga menyampaikan bahwa ia mengalami gangguan tidur akibat kecemasan dan ia sering merasa berada dalam tekanan yang tinggi terkait perkuliahan. P memberikan penilaian tingkat stres sebesar 8 dari 10, karena padatny jadwal kuliah, dan tuntutan sosial di lingkungan kampus.

Selain itu, pengumpulan data juga dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa Universitas X. Kuesioner tersebut berisi alat ukur tingkat stres berdasarkan DASS-42. Peneliti berfokus pada mahasiswa semester 2 yang sedang melewati masa transisi dan mendapat hasil persentase tingkat stres sebagai berikut: 42,6% mahasiswa dengan tingkat stres normal, 24,1% mahasiswa dengan tingkat stres ringan, 18,5% mahasiswa dengan tingkat stres sedang, 13% mahasiswa dengan tingkat stres parah, dan 1,9% mahasiswa dengan tingkat stres sangat parah.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres adalah aromaterapi. Aromaterapi berasal dari bahasa Inggris yaitu "*aroma*" yang berarti wewangian, dan "*therapy*" yang berarti pengobatan (Widayati et al., 2024). Aromaterapi ditangkap melalui saraf penciuman yang kemudian dikirim ke saraf otak yang kemudian berpengaruh dalam menenangkan emosi, pikiran, dan perasaan (Sundara et al., 2022). Aromaterapi dipercaya dapat membantu untuk mengurangi atau mengatasi masalah psikologis dan ketidaknyamanan seperti kecemasan, stres, depresi, dan masalah lainnya (Tricintia et al., 2017). Aromaterapi juga dikatakan dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan dan stres, serta membantu meregulasi respon kita saat menghadapi stres (Widayati et al., 2024). Dan penelitian lain yang dilakukan oleh Tricintia et al. (2017), yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan teknik aromaterapi *lavender* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa.

Penelitian lainnya yang menggunakan aromaterapi *lavender* membuktikan bahwa aromaterapi *lavender* dapat mengurangi stres terutama lewat cara dihirup atau dioleskan ke kulit. Senyawa aktifnya seperti *linalool* dan *linalyl acetate* akan terserap oleh tubuh dan berinteraksi

dengan sistem limbik di otak, bagian yang berperan dalam mengatur emosi dan respon terhadap stres (Anoraga et al., 2024). Secara singkat, aromaterapi terutama *lavender* terbukti dapat menurunkan tingkat stres seseorang. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat seberapa efektif aromaterapi *lavender* sebagai metode untuk menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Universitas X semester 2.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan Ahmad Saifuddin (2019), penelitian eksperimen dapat menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan menguji pengaruh aromaterapi *lavender* terhadap tingkat stres mahasiswa melalui *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi. Partisipan penelitian terdiri dari 10 mahasiswa aktif Universitas X, dengan kriteria sebagai berikut: berada di semester 2, memiliki tingkat stres menengah hingga tinggi berdasarkan skala DASS-42, dan bersedia mengikuti seluruh tahapan eksperimen. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *consecutive sampling* untuk memastikan partisipan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat stres, yang diukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) versi Lovibond & Lovibond (1995). Alat ukur ini terdiri dari 42 item yang terbagi ke dalam tiga dimensi, namun penelitian ini hanya menggunakan 14 item terkait dimensi stres. Contoh item meliputi: “Sulit untuk relaksasi/bersantai” dan “Mudah merasa kesal”. Respons partisipan dinilai berdasarkan skala Likert 4 poin (0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, 3 = hampir setiap saat). Rentang skor stres dikategorikan menjadi: normal (0–14), ringan (15–18), sedang (19–25), parah (26–33), dan sangat parah (>34). DASS-42 telah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam berbagai penelitian, dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,948 untuk konsistensi internal dan GFI 0,954 untuk validitas konstruk (Muttaqin & Ripa, 2021).

Teknik analisis data meliputi uji asumsi (normalitas dan homogenitas) serta uji hipotesis dengan *paired t-test* untuk membandingkan skor stres sebelum (*pretest*) dan sesudah intervensi (*posttest*). Data dinyatakan berdistribusi normal ($p > 0,05$ pada uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk) dan homogen ($p = 0,112$ pada uji ANOVA), sehingga memenuhi syarat analisis parametrik. Penelitian ini telah memenuhi kode etik penelitian dengan memperoleh *informed consent* dari partisipan, menjamin kerahasiaan data, dan memberikan kebebasan untuk mengundurkan diri tanpa konsekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, para partisipan merupakan mahasiswa dari Universitas X kampus yang berada di semester 2. Keseluruhan partisipan yang mengikuti penelitian ini adalah sebanyak 10 orang, yaitu dengan sebanyak 30% berjenis kelamin laki-laki (3 partisipan), dan 70% berjenis kelamin perempuan (7 partisipan). Berdasarkan program studi, sebanyak 70% berasal dari program studi Psikologi (7 partisipan), 20% berasal dari program studi Akuntansi (2 partisipan), dan 10% (1 partisipan) berasal dari program studi Ilmu Komunikasi.

Tabel 1. Data Kategori *Pretest*

Kategori	F	Persentase
Normal	2	20%
Ringan	3	30%
Sedang	4	40%
Parah	1	10%
Sangat Parah	0	0%
Total	10	100%

Berdasarkan tabel yang tertera di atas, dapat diketahui bahwa para partisipan memiliki tingkat stres dengan kategori normal, ringan, sedang, dan parah. Mayoritas dari partisipan memiliki tingkat stres yang berkategori sedang, hal ini terlihat sebanyak 40% dari 10 partisipan eksperimen memiliki kategori ini. Sementara itu, kategori tingkat stres yang memiliki frekuensi terendah merupakan kategori “Sangat Parah”, yaitu tidak ada partisipan yang mencapai kategori tersebut. Dengan partisipan sebesar 10% berada pada kategori “Parah” (1 partisipan), 40% pada kategori

“Sedang” (4 partisipan), 30% pada kategori “Ringan” (3 partisipan), dan 20% pada kategori “Normal” (2 partisipan).

Tabel 2. Data Kategori *Posttest*

Kategori	F	Persentase
Normal	2	20%
Ringan	6	60%
Sedang	2	20%
Parah	0	0%
Sangat Parah	0	0%
Total	10	100%

Berdasarkan tabel yang tertera di atas, dapat terlihat bahwa para partisipan memiliki tingkat stres kategori normal, ringan, dan sedang. Berdasarkan tabel tersebut dapat dikatakan bahwa adanya perubahan dari tingkatan pada stres para partisipan dari *pretest* ke *posttest*, yang di mana mayoritas pada *posttest* partisipan memiliki tingkatan stres kategori “Ringan” dengan jumlah sebanyak 60% dari 10 partisipan. Sedangkan tingkatan yang memiliki frekuensi terendah merupakan kategori tingkat stres “Parah” dan “Sangat Parah”, yaitu tidak ada partisipan yang mencapai tingkatan kategori tersebut. Dengan partisipan lainnya, yaitu sebesar 20% pada kategori “Sedang” (2 partisipan) dan sebanyak 20% pada kategori “Normal” (2 partisipan).

Setelah data tingkat stres pada partisipan, baik sebelum dan setelah pemberian intervensi, dikategorikan, tahapan selanjutnya dalam penelitian adalah melakukan uji normalitas. Uji normalitas ini akan menganalisis dan membuktikan bahwa data telah berdistribusi normal. Analisis data dalam bentuk *Descriptive Statistic* dengan menggunakan program IBM SPSS Statistics 25.

Tabel 3. Uji Normalitas

Kolmogorov–Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor	.174	20	.115	.930	20	.152

Hasil dari tabel menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji normalitas sebesar 0,115 pada Kolmogorov-Smirnov dan 0,152 pada Shapiro-Wilk. Nilai signifikansi menunjukkan hasil > 0,05 sehingga data tersebut dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas

ANOVA					
	Sum of Square	df	Mean Square	f	Sig.
Between Groups	76.050	1	76.050	2.798	.112
Within Groups	490.900	18	27.272		
Total	556.950	19			

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah data antara 2 kelompok partisipan eksperimen setara (homogen) atau tidak (heterogen). Berdasarkan tabel yang terlihat di atas, menunjukkan nilai signifikansi uji homogenitas 0,112 yang artinya data bersifat homogen karena hasil signifikansi > 0,05.

Tabel 5. Uji Pengaruh

Paired Samples Test						
Paired Differences						
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)	
15.550	5.671	1.268	12.264	19	.000	

Pada penelitian ini, dalam pengolahan data untuk uji regresi atau pengaruh dilakukan dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics 25. Hasil t hitung menunjukkan nilai positif yang berarti apabila t hitung > t tabel maka H₀ ditolak dan H_a diterima, sebaliknya jika t hitung < t tabel maka H₀ diterima dan H_a ditolak. Nilai t tabel untuk derajat kebebasan (*df*) 19 dengan signifikansi 0,05 *two-tailed* adalah 2,093 yang artinya t hitung (12,264) lebih besar dari t tabel (2,093). Maka H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh dari aromaterapi terhadap tingkat stres mahasiswa. Hasil tabel di atas juga menunjukkan nilai signifikansi uji beda sebesar 0,000, sehingga ada pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi. Dengan hasil yang memiliki besar < 0.05, sehingga dapat dikatakan bahwa memiliki sebuah pengaruh yang signifikan.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari aromaterapi dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa Universitas X. Rata-rata skor stres mahasiswa mengalami penurunan dari 19 (kategori sedang) menjadi 15,1 (kategori ringan) setelah diberikan intervensi aromaterapi.

Penelitian ini mengkaji tentang efektivitas aromaterapi *lavender* dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa Universitas X. Sebanyak 10 partisipan yang terdiri dari 70% perempuan dan 30% laki-laki, dengan mayoritas berasal dari program studi Psikologi (70%) mengikuti eksperimen *one group pretest-posttest design*. Hasil pengukuran awal menunjukkan 40% partisipan mengalami stres tingkat sedang dan 10% kategori parah. Setelah intervensi aromaterapi *lavender* selama 15 menit, terjadi perubahan signifikan di mana 60% partisipan turun ke tingkat stres ringan dan tidak ada lagi yang berada pada kategori parah. Analisis statistik mengungkapkan perbedaan bermakna antara skor *pretest* (M = 19) dan *posttest* (M = 15,1) dengan $t(19) = 12,264, p < 0,001$, yang mengkonfirmasi efektivitas aromaterapi dalam mengurangi stres akademik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sundara, et al., (2022) mengenai aroma *lavender* yang dapat menurunkan stres. Hal ini dikarenakan Lavender mengandung zat alami yang dapat memberikan efek menenangkan. Ketika dihirup, aroma tersebut dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks dengan cara mengurangi hormon-hormon pemicu stres. Meskipun memiliki keterbatasan dalam jumlah sampel dan desain penelitian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi *lavender* dapat menjadi alternatif alami yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi stres selama perkuliahan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sundara et al. (2022) yang menjelaskan bahwa aromaterapi dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang dimiliki seseorang. Secara khusus aromaterapi *lavender* yang memiliki kandungan linalool dan linalyl mampu menghilangkan ketegangan otot dan saraf serta meningkatkan perasaan nyaman. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Widayati et al. (2024) yang menunjukkan hasil bahwa aromaterapi efektif dalam menurunkan tingkat stres. Hasil penelitian ini memperkuat pernyataan bahwa aromaterapi terutama *lavender*, mampu memberikan efek menenangkan fisik maupun psikis seseorang, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi masalah lainnya (Halimah et al., 2023).

Walaupun penelitian ini mendapatkan hasil yang signifikan namun terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental, di mana desain ini merupakan desain yang paling lemah di antara desain eksperimen lainnya, sehingga mungkin saja terjadi ketidakakuratan dari hasil penelitian. Selain itu kendala yang dihadapi peneliti saat melakukan eksperimen adalah adanya suhu ruangan yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti, kebisingan saat pemberian intervensi yang timbul dari luar ruangan eksperimen, serta peneliti tidak mengetahui apakah partisipan memiliki jam tidur yang cukup dan apakah partisipan sudah sarapan

atau belum. Kondisi-kondisi di luar kendali peneliti ini mungkin saja memengaruhi hasil dari penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi *lavender* dalam penurunan tingkat stres mahasiswa Universitas X. Analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,000$) antara tingkat stres pra dan pasca intervensi. Skor rata-rata stres mengalami penurunan dari kategori sedang (19 poin) menjadi kategori ringan (15,1 poin) setelah pemberian aromaterapi. Hal ini menunjukkan bahwa dengan diberikannya paparan aromaterapi *lavender*, maka akan semakin rendah atau menurunnya tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa.

Saran

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam intervensi non-farmakologis seperti aromaterapi untuk manajemen stres. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan dengan membandingkan berbagai jenis aroma, meningkatkan jumlah partisipan, serta menggunakan desain eksperimen yang lebih terkontrol dengan melibatkan kelompok pembanding. Selain itu, replikasi penelitian dapat dilakukan di setting berbeda seperti di kampus lain, sekaligus mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi stres seperti kualitas tidur, *mood*, dan aktivitas fisik.

Bagi mahasiswa, aromaterapi *lavender* dapat menjadi salah satu pilihan praktis untuk mengurangi stres akademik karena kemudahannya dalam penggunaannya dalam aktivitas belajar maupun relaksasi di dalam ruangan. Sementara bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif, misalnya dengan memasang *diffuser* aromaterapi di ruang kelas untuk meningkatkan kenyamanan dan ketenangan mahasiswa selama proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Saifuddin. *Penelitian Eksperimen Dalam Psikologi*. 2019. Kencana dan Prenada: Yogyakarta.
- Anoraga, A. B., Nurwijayanti, Prasetyo, J., & Indasah. (2024). Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi dengan Kombinasi Terapi Swedish Massage dan Aromaterapi Lavender. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran (JAKK)*, 3(2), 91–100. <https://jakk.candle.or.id/index.php/jakk>
- Aprodita, N. P. (2021). Peran intolerance of uncertainty terhadap depresi pada individu dewasa awal. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(2), 179-196.
- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618. <https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175>
- 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), 47–54. <https://doi.org/10.22219/altruis.v2i3.17872>
- Halimah, N., Andas, A. M., & Fauji, A. (2023). Studi Kasus: Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lavender Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 9(1), 48–54. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v9i1.1199>
- Muttaqin, D., & Ripa, S. (2021). Psychometric properties of the Indonesian version of the Depression Anxiety Stress Scale: Factor structure, reliability, gender, and age measurement invariance.

- Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 61–76.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.7815>
- Purba, N. S. P., Jatmika, D., & Lee, C. F. (2024). The Relationship between Resilience and Well-Being on Suicidal Ideation. vol, 21, 173-185.
- Robbins, S. P., & Coulter, M. (2005). *Manajemen*. Jakarta: Gramedia.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence (seventeenth edition)*. McGraw-Hill Education.
- Subandy, K., & Jatmika, D. (2020). Hubungan psychological capital dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Psibernetika*, 13(2).
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 2(2), 78–84.
<https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>
- Tiwa, T. M., & Sengkey, S. B. (2021). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Psikologi Unima. *Psikopedia*, 2(4), 279–286.
<https://doi.org/10.53682/pj.v2i4.3718>
- Tricintia, Y., Ivana, T., & Agustina, D. M. (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Stress dalam Menjalani OSCE Mahasiswa Semester VI Angkatan VIII di STIKES Suaka Insan Banjarmasin. *Neuropsychology*, 3(8), 85–102.
http://clpsy.journals.pnu.ac.ir/article_3887.html
- Widayati, R. W., Guaterres, J. D. C., & Sucipto, A. (2024). Efektivitas Kombinasi Terapi Benson dan Aromaterapi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta. *Media Informasi*, 20, 36–42.
ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id