Efektivitas Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa/I Keperawatan Semester 7 Universitas Indonesia Maju Tahun 2024

Effectiveness Of Combination Of Progressive Muscle Relaxation And Lavender Aromatherapy On Reducing Academic Stress Of Nursing Students Semester 7 University Of Indonesia Maju 2024

Sopiani Marwah¹, Irma Herliana², Emi Yuliza³

Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Email : sopianijanu@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 13-03-2025

Revised : 15-03-2025

Accepted : 17-03-2025

Published: 19-03-2025

Abstract

Background: Academic stress refers to the emotional state that arises from high academic demands, which can adversely affect individuals. Unmanaged stress disrupts focus, causes anxiety, physical symptoms such as dizziness and weakness, as well as behavioral changes such as procrastination, school laziness, and risky behavior. Stress management can be done with complementary therapies, such as a combination of progressive muscle relaxation and lavender aromatherapy. Objective: This study aims to determine the effectiveness of the combination of progressive muscle relaxation and lavender aromatherapy on reducing academic stress of 7th semester nursing students at the Advanced University of Indonesia. Method: This study used a pre-experimental design with one group pre-test and post-test and sampling technique using purposive sampel with a total sample of 20 respondents. Results: Data analysis using the Paired T Test with the results obtained are the results of $p = 0.000 < 0.05$. Conclusion: the combination of progressive muscle relaxation and lavender aromatherapy is effective in reducing academic stress in 7th semester nursing students at Advanced Indonesian University.

Keywords: Academic Stress, Progressive Muscle Relaxation, Lavender Aromatherapy

Abstrak

Latar belakang : Stres akademik merujuk pada kondisi emosional yang muncul akibat tuntutan akademis yang tinggi, yang dapat berdampak buruk pada individu. Stres yang tidak terkelola mengganggu fokus, menyebabkan kecemasan, gejala fisik seperti pusing dan lemas, serta perubahan perilaku seperti menunda tugas, malas sekolah, dan berperilaku berisiko. Pengelolaan stres dapat dilakukan dengan terapi komplementer, seperti kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender terhadap penurunan stres akademik mahasiswa keperawatan semester 7 Universitas Indonesia Maju. Metode: penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimen* dengan *one group pre-test dan post-test* dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampel* dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Hasil : Analisis data menggunakan Uji Paired T Test dengan hasil yang didapat yaitu hasil $p = 0,000 < 0,05$. Kesimpulan: kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan stress akademik pada mahasiswa keperawatan semester 7 Universitas Indonesia Maju.

Kata kunci : Stres Akademik, Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi Lavender

PENDAHULUAN

Stres akademik adalah kondisi dimana biasanya dihadapi oleh individu dalam lingkungan pendidikan, terutama di tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa berisiko mengalami reaksi stres akibat dari stressor (Putri et al., 2022). Stres akademik mengacu pada keadaan emosional yang diakibatkan oleh tuntutan akademik yang tinggi, yang dapat berakibat buruk pada seseorang. Efek dari stres ini tidak hanya dirasakan secara langsung dalam waktu dekat, tetapi juga dapat berlanjut dan memengaruhi kesejahteraan jangka panjang. Salah satu dampak negatif yang sering muncul adalah rendahnya rasa keterikatan dan kepemilikan terhadap lingkungan sekolah (Allen, 2020). Stres akademik timbul akibat tuntutan dalam proses pembelajaran. Penelitian menunjukkan bahwa faktor akademik adalah penyebab utama stres bagi banyak siswa (Bedewy & Gabriel, 2015 dalam Hidayat et al., 2021). Berdasarkan informasi yang disampaikan oleh World Health Organization (2016) tingkat prevalensi stres di kalangan mahasiswa di seluruh dunia berada pada rentang 38–71%, sementara di Asia angka tersebut mencapai 39,6–61,3%. (Rustam et al., 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al., (2022) yang mana ditemukan 28% siswa mengalami beban akademik tinggi, 49% mengalami stres akademik sedang, 16% mengalami beban akademik rendah, dan 4% berada pada kategori stres akademik sangat rendah. Untuk memahami lebih dalam, Malinauskas & Saulius (2022) mengungkapkan bahwa stres adalah kondisi di mana ada ketegangan mental, emosional, atau ketegangan yang mempengaruhi seseorang terlepas dari tahap perkembangan mereka (Dewi et al., 2022). Stres adalah keadaan di mana seseorang mengalami tekanan dalam dirinya, yang dapat berdampak pada perilaku, fisik, dan emosional, dan disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi tekanan dan tuntutan (Zainiyah dkk., 2018 dalam Noor Mahmudianti, Muhammad Riduansyah, 2024)

Terjadinya stres disebabkan oleh suatu stimulus yang disebut sebagai stressor (Adiono et al., 2018). Stressor terdiri dari tiga bagian: fisik, psikologis, dan fisiologis. Stressor fisik bisa berupa suhu yang tinggi atau rendah, suasana yang terlalu bising, atau suasana yang terlalu terang. Stressor psikologis berasal dari konflik pribadi, sosial, budaya, atau agama.

Stresor yang dihadapi mahasiswa dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk aspek kehidupan akademik, peralihan gaya pembelajaran dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi, beban tugas kuliah, pencapaian pribadi, upaya mengatasi masalah akademik, tanggung jawab baru, dan masalah akademik lainnya (Legiran, M Zalili A. 2015). Faktor non-akademik dapat termasuk masalah ekonomi atau keuangan, tinggal jauh dari orang tua dan kerabat, masalah dengan pertemanan dan lingkungan baru, dan perubahan gaya hidup. (Legiran, M Zalili A. 2015 dalam Afif Januar Ginata et al., 2023).

Menurut Kountul Y dkk (2018) stres akademik dapat didefinisikan sebagai kondisi yang dialami individu yang melibatkan tekanan yang muncul akibat pengenalan dan penilaian pada stressor akademik terkait dengan pembelajaran dan pengajaran di dunia perkuliahan (Rosyidah et al., 2020). Stres akademik merupakan kondisi yang diakibatkan oleh faktor akademik yang menimbulkan ketegangan, yang mengubah cara seseorang berpikir dan berdampak pada fisik, emosi, serta tingkah laku mereka (Nurmaliyah, 2014 dalam Erindana et al., 2021). Stres akademik adalah reaksi siswa terhadap tekanan yang datang dari lingkungan sekolah, yang dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman, ketegangan, dan perubahan perilaku (Desmita, 2010 dalam Lubis & Matara, 2023).

Stres akademik muncul ketika siswa merasa tertekan oleh banyaknya pengetahuan yang harus dimengerti dan kurangnya waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka. (Neill, Slater, Batt, & Neill, 2019). Selama ujian, persaingan untuk peringkat, dan tenggat waktu untuk tugas-tugas utama semakin dekat, stres akademik biasanya meningkat (Misra & McKean, 2000 dalam Hidayat et al., 2021). Stres yang berkaitan dengan penilaian atau ujian akhir merupakan salah satu penyebab utama stres akademik, diikuti oleh beban tugas yang berlebihan selama proses pembelajaran. Selain itu, faktor-faktor seperti beban akademik, ujian akhir, kurikulum, dan kurangnya fasilitas atau materi yang memadai juga berkontribusi terhadap stres akademik (Agolla & Ongori, 2009 dalam Putri et al., 2022). Sebagai Akibat nya motivasi belajar menurun, prestasi belajar menurun, dan meningkatnya keterlambatan dalam menyelesaikan tugas merupakan beberapa dampak negatif dari stres akademik (Erindana et al., 2021). Stres yang tidak terkendali atau tidak dapat diatasi dapat memengaruhi berbagai aspek dalam diri siswa, termasuk pikiran, perasaan, reaksi tubuh, serta tingkah laku mereka. Secara kognitif, siswa sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar, mengingat informasi, dan mencerna materi pelajaran. Mereka pun cenderung memiliki pikiran negatif mengenai diri mereka sendiri dan lingkungannya. Secara emosional, stres dapat menyebabkan perasaan cemas, sensitif, sedih, marah, dan frustrasi. Dari segi fisik, siswa mungkin mengalami gejala seperti wajah yang memerah atau pucat, merasa lemas atau tidak enak badan, detak jantung yang cepat, gemetar, sakit perut, pusing, kekakuan tubuh, hingga keringat dingin. Selain itu, siswa dapat tercermin dalam tindakan seperti merusak, menghindari tanggung jawab, bertengkar, menghina, menunda-nunda pekerjaan rumah, malas pergi ke sekolah, serta terlibat dalam aktivitas berisiko yang berlebihan demi mencari hiburan (Aryani, 2016 dalam Lubis et al., 2021).

Terapi farmakologis dan non-farmakologis dapat dipergunakan untuk mengurangi stres. Relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender adalah contoh terapi non-farmakologis. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan cara relaksasi yang tanpa membutuhkan kreativitas, ketekunan, atau dorongan (Erford, 2016 dalam Kardiatur et al., 2023). Terapi relaksasi otot progresif, yang dilakukan dengan cara bertahap dari ujung kepala hingga ujung kaki, memfokuskan pada pengaturan otot tertentu dengan menegangkan otot sementara kemudian membuatnya rileks. Seseorang akan mengalami perubahan antara ketegangan dan relaksasi, yang juga menenangkan emosi. Anda dapat merelaksasi otot secara bertahap sambil duduk dengan nyaman di kursi. (Rustam et al., 2021)

Menurut Ali *et al.*, (2015) Aromaterapi diambil dari kata "aroma", yang berarti wewangian atau wewangian, dan "terapi", yang diartikan sebagai pengobatan. Dalam jenis pengobatan tambahan ini, minyak esensial berfungsi sebagai agen pengobatan utama (Sundara et al., 2022). Aromaterapi adalah metode pengobatan yang memanfaatkan bau dari minyak esensial untuk memberikan efek terapeutik pada tubuh dan pikiran. Minyak esensial ini biasanya disulingan dalam tiga cara: dengan air untuk merebus, dengan air dan uap untuk kukus, dan dengan uap untuk diuapkan (Nurlinda et al., 2022). Lavender, yang termasuk dalam keluarga *Laminaceae* sering digunakan sebagai minyak aromaterapi untuk membantu merelaksasi otot, menenangkan sistem saraf, dan mengurangi kontraksi saraf (M. Kamalifard *et al.*, 2016). Salah satu hasil dari proses distilasi bunga lavender adalah aromaterapi lavender. Ini terkenal karena efeknya yang meredakan stres dan anti-neurodepresif, melemaskan dan mengendurkan otot dan saraf sambil mengoptimalkan gelombang alfa otak, yang menyebabkan perasaan rileks (Andria, 2014 dalam Adiwibawa et al., 2020).

Menurut hasil penelitian sebelumnya Kardiatun et al., (2023) siswa melaporkan bahwa setelah simulasi PMR, 41,2% merasa rileks, 26,5% merasa nyaman, 20,6% merasa tenang, dan 11,8% tidak merasakan efek apa-apa. Mereka mengatakan bahwa PMR membantu mereka mengurangi stres, seperti cemas dan tegang. Mereka percaya bahwa PMR dapat direkomendasikan untuk siswa yang merasakan stres sebagai efek dari proses pendidikan mereka.

Hasil penelitian sebelumnya oleh Pertiwi & Juwita (2023) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender membantu siswa di tingkat akhir mengurangi stres. Nilai rata-rata untuk pengukuran *pre-test* yaitu 25,53, dan nilai rata-rata untuk pengukuran *post-test* yaitu 22,23, masing-masing dengan p-value 0.000.

Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 Juli 2024 di kampus Universitas Indonesia Maju, peneliti membuat kuisioner tentang stres secara umum lalu menyebarkan kepada mahasiswa melalui link *google form*. Hasil studi dari 49 mahasiswa yang mengisi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami frekuensi stres yang bervariasi dalam seminggu terakhir, dengan 10,2% (5 dari 49) yang mengalami stres sangat sering, 26,5% (13 dari 49) sering, 53,1% (26 dari 49) kadang-kadang, dan 10,2% (5 dari 49) tidak pernah mengalami stres.

Dari hasil studi, menunjukkan sebanyak 75,5% (37 dari 49) mahasiswa menyatakan bahwa tuntutan akademik seperti ujian, tugas, dan presentasi menjadi sumber utama stres. Selanjutnya, sebagian kecil mahasiswa mengalami stres akibat masalah sosial dengan teman atau keluarga, dan keuangan sebagai penyebab stres bagi mereka. Akibatnya, mahasiswa sering mengeluhkan lebih dari satu gejala stres, seperti perubahan mood tiba-tiba, kesulitan tidur, kekhawatiran berlebihan, ketidakmampuan berkonsentrasi, ketegangan otot, sakit kepala, dan perubahan nafsu makan.

Dalam mengatasi stres, mahasiswa umumnya menggunakan strategi yang bervariasi seperti tidur dan istirahat 32,7% (16 dari 49), mendengarkan musik atau menonton film 28,6% (14 dari 49), berolahraga atau berjalan-jalan 16,3% (8 dari 49), berbicara dengan teman dan keluarga 6,1% (3 dari 49), meditasi dan berdoa 8,15% (4 dari 49). dan 8,15% (4 dari 49) mahasiswa yang mengatasi dengan caranya sendiri yaitu beribadah, konsultasi dengan psikiater, mencari udara segar dan minum kopi. Studi ini mengungkapkan bahwa 49 mahasiswa hanya 16,3% (8) dari mahasiswa yang pernah mencari bantuan atau konseling untuk mengelola stres, sementara 83,7% (41) sisanya belum mengambil langkah tersebut. Dengan demikian, penulis tertarik untuk meneliti efektivitas kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender dalam upaya mengurangi stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Indonesia Maju.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimental. Peneliti menggunakan rancangan one-group pre-post-test, di mana pre-test dilakukan sebelum perlakuan diberikan. Hal ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan kondisi sebelum dan setelah perlakuan, sehingga hasil yang diperoleh lebih akurat (Sugiyono, 2013). Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa keperawatan semester 7 di Universitas Indonesia Maju dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Pengukuran tingkat stress akademik menggunakan kuesioner Perceived Academic Stress Scale (PASS). Penelitian ini bertempat di Universitas Indonesia Maju, berdasarkan hasil studi pendahuluan yang mengindikasikan bahwa banyak mahasiswa, khususnya yang berada di semester akhir, mengalami stress akibat tuntutan akademik.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

- a. Kategori tingkat stres akademik responden sebelum dilakukan pemberian Kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender.

Tabel 4.1 Tingkat Stres Akademik Responden Sebelum Dilakukan Pemberian Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender

Tingkat Stres akademik	Jumlah (N = 20)	Presentase (%)
Kategori tingkat stres akademik		
High Level	20	100.0
Total	20	100

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 4.1 Tingkat stres akademik responden sebelum dilakukan pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender yaitu sebanyak 20 orang (100%) dalam kriteria stress akademik *high level*.

- b. Kategori tingkat stres akademik responden setelah dilakukan pemberian Kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender

Tabel 4. 2 Tingkat Stres Akademik Responden Setelah Dilakukan Pemberian kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender.

Tingkat Stres akademik	Jumlah (N = 20)	Presentase (%)
Kategori tingkat stres akademik		
High level	8	40.0
Lower level	12	60.0
Total	20	100.00

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 4.2 Tingkat stres akademik setelah dilakukan pemberian kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender yaitu 12 orang (60%) stress akademik dengan kriteria *lower level*, 8 orang (40%) stress akademik dengan kriteria *high level*.

2. Analisa Bivariat

Var	Kategori	N	Mean	Perdaan Mean	Korelasi	Ci 95% Lower	Ci 95% Upper	P
Kombinasi	Pre-test	20	66.05	21.550	-.315	15.219	27.881	.000
Terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender	Post-test	20	44.50					

Tabel 4.4 Hasil Uji Paired Sampel T Test Tingkat Stress Akademik Sebelum dan Setelah Diberikan Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi Lavender

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 4.4 Diketahui *uji paired sampel t test* yaitu nilai rata-rata tingkat stress akademik sebelum dilakukan kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender (*pre-test*) sebesar 66.05 dan rata-rata tingkat stres akademik setelah dilakukan kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender (*post-test*) menurun menjadi 44.050 dengan rata-rata penurunan sebesar 21.55. Nilai signifikan 2 tailed tingkat stress akademik responden setelah dilakukan pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender yaitu $0.000 < 0.05$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan tingkat stres akademik pada mahasiswa/i semester 7 keperawatan Universitas Indonesia Maju tahun 2024 setelah pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender.

PEMBAHASAN

1. Tingkat stres akademik sebelum diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa responden yang merupakan mahasiswa/i keperawatan semester 7 (semester akhir) sebelum diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender dimana sebanyak 20 responden (100%) mengalami tingkat stres akademik dengan kategori *high level*.

Stres akademik adalah respons siswa atau mahasiswa terhadap tuntutan sekolah maupun perguruan tinggi yang membebani, yang menyebabkan ketidaknyamanan, ketegangan, dan perubahan perilaku (Desmita, 2010 dalam Lubis & Matara, 2023) Stres pada mahasiswa tingkat akhir dapat disebabkan oleh tekanan untuk menyelesaikan skripsi atau tugas akhir, persiapan menghadapi dunia kerja, dan ekspektasi dari keluarga dan lingkungan mereka (Ahmad & Abdul 2023 dalam Ali et al., 2024). Stres akademik yang berkelanjutan dapat menyebabkan siswa merasakan tekanan yang terus-menerus, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik. Dalam beberapa kasus, stres tersebut juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis yang serius (Oosterhoff 2020 dalam Lubis & Matara, 2023).

Aryani (2010) menyatakan mengenai stres yang tidak dapat dikelola atau diatasi oleh siswa dapat berdampak pada berbagai hal, seperti pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan perilaku mereka. Dalam hal kognitif, siswa cenderung memiliki pemikiran negatif tentang diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar mereka, kesulitan memusatkan perhatian saat belajar, mengingat informasi, dan memahami pelajaran. Mereka mungkin merasa cemas, sensitif, sedih, marah, atau frustrasi secara emosional. Wajah yang memerah atau pucat, perasaan lemas dan tidak sehat, detak jantung yang cepat, gemetar, nyeri perut, pening, tubuh tegang, dan keringat dingin adalah beberapa gejala secara fisik. Selain itu, perilaku yang sering muncul termasuk perilaku yang merusak, menghindari, membantah, menghina, menunda-nunda pekerjaan, malas ke sekolah, dan terlibat dalam aktivitas yang berlebihan dan berisik (Lubis et al., 2021). Studi pendahuluan yang telah dilakukan juga menunjukkan bahwa dari 49 mahasiswa yang terlibat, hanya 16,3% (8)

yang pernah mencari bantuan atau konseling untuk mengatasi stres, sementara 83,7% (41) belum mengambil langkah tersebut.

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres akademik akibat berbagai tekanan dalam penyelesaian studi. Salah satu faktor utama adalah tuntutan untuk menyelesaikan skripsi atau tugas akhir dalam batas waktu tertentu. Proses penelitian, yang mencakup pengumpulan data, analisis, serta revisi, sering kali membutuhkan usaha besar dan menghadapi berbagai kendala, seperti kesulitan memperoleh responden, data yang tidak sesuai harapan, atau revisi berulang dari dosen pembimbing. Selain itu, mahasiswa juga harus menghadapi ujian komprehensif, seminar hasil, serta persiapan sidang skripsi, yang semakin menambah beban akademik dan meningkatkan kecemasan serta kelelahan mental.

Minimnya kesadaran mahasiswa akan pentingnya dukungan profesional dalam mengelola stres menjadi faktor lain yang memperburuk kondisi ini. Banyak mahasiswa merasa mampu mengatasi stres secara mandiri atau kurang memahami manfaat konseling, sehingga tidak mendapatkan bimbingan yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Akibatnya, mereka sering kali kekurangan strategi coping yang efektif dalam mengelola kecemasan, mengatur waktu, dan menghadapi ketakutan akan kegagalan. Hal ini dapat memperburuk kondisi mental, meningkatkan risiko kecemasan, frustrasi, serta tekanan emosional dan fisik.

Selain faktor akademik, tekanan eksternal seperti harapan keluarga, ekspektasi sosial, serta ketidakpastian mengenai masa depan setelah lulus juga turut berkontribusi terhadap tingkat stres mahasiswa. Kekhawatiran tentang prospek pekerjaan, persaingan di dunia kerja, atau keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi dapat memperparah stres akademik. Oleh karena itu, strategi manajemen stres yang baik, dukungan sosial, serta keterampilan coping yang efektif sangat diperlukan agar mahasiswa tingkat akhir dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

2. Tingkat stres akademik sesudah diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender

Hasil penelitian menyatakan bahwa setelah diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender, didapatkan 12 orang (60%) mengalami stres akademik dengan kategori *lower level*, dan 8 orang (40%) masih berada pada kategori stres akademik *high level*. Dari 8 orang yang masuk dalam kategori stres akademik *high level*, satu di antaranya tidak mengalami penurunan skor, artinya tingkat stres yang dialami tetap berada pada kategori *high level*. Sementara itu, penurunan juga terjadi pada 7 responden lainnya dengan rata-rata penurunan sebesar 10,71 (yang dapat dibulatkan menjadi 11). Meskipun terjadi penurunan skor, 7 orang tersebut masih tetap masuk dalam kategori stres akademik *high level*.

Hasil penelitian oleh Rustam et al (2021) dengan judul Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia, hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$, yang lebih rendah dari $\alpha = 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dan penelitian oleh (Pertwi & Juwita, 2023) Dengan judul Keefektifan Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Stres pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir, hasil penelitian

menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Pada pengukuran pre-test, nilai rata-rata (mean) adalah 25,53, sementara pada post-test, nilai rata-rata (mean) menurun menjadi 22,23 dengan p-value = 0,000.

PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) melibatkan serangkaian gerakan fisik yang dirancang untuk merelaksasi tubuh dan memberikan rasa nyaman secara keseluruhan Pelit-Aksu et al (2021). Terapi relaksasi otot progresif merilekskan otot dan menyebarkan sensasi hangat serta ringan ke seluruh tubuh. Relaksasi ini mempengaruhi cara sistem saraf otonom berfungsi. Efek menenangkan dan respon emosional yang dihasilkan oleh relaksasi ini mengalihkan dominasi sistem simpatis yang terkait dengan stres menjadi dominasi sistem parasimpatis. Pada kondisi stres, hipersekresi kortikosteroid dan kortisol dapat berkurang, sementara aktivitas sistem parasimpatis meningkat, bersama dengan neurotransmitter seperti DHEA (*dehidroepiandrosteron*), *dopamin*, atau *endorfin* yang menghasilkan efek menenangkan (Irawan & Hartutik, 2023)

Aromaterapi lavender adalah minyak esensial yang memiliki kandungan toksin yang terbilang rendah jika dibandingkan dengan minyak esensial lainnya, sehingga aman untuk digunakan dan jarang menyebabkan reaksi alergi (Fitri Firotika et al., 2023). Kandungan *linalyl acetate* dan *linalool* (C₁₀H₁₈O) dalam aromaterapi lavender dapat meningkatkan suasana hati dan memberikan efek menenangkan (Pertiwi & Juwita, 2023). Sebuah studi yang dilakukan oleh National Studies (2013) di Jepang mengungkapkan bahwa senyawa *linalyl acetate* dan *linalool* dalam lavender dapat memberikan efek relaksasi, serta membantu meningkatkan suasana hati dan ketenangan pikiran. Molekul lavender, yang dihirup melalui hidung, sistem pernapasan, atau diserap oleh kulit, masuk ke sistem saraf. Molekul ini, yang mudah menguap di udara, akan merangsang sel-sel neurokimia otak saat aromaterapi lavender dihirup. Enkefalin, sebuah molekul alami yang dihasilkan oleh sistem saraf pusat, diproduksi oleh talamus sebagai respons terhadap aroma yang menyenangkan, sehingga memberikan efek menenangkan (Pertiwi & Juwita, 2023).

Stres akademik perlu diatasi dengan terapi komplementer karena metode ini dapat membantu mengelola stres secara holistik, melengkapi pendekatan konvensional seperti konseling atau obat-obatan. Terapi komplementer, seperti terapi musik, aromaterapi, meditasi, yoga, atau relaksasi otot progresif, dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan fisik. Pendekatan ini berfungsi dengan merangsang sistem saraf parasimpatis yang mengatur respons relaksasi, sehingga membantu mengurangi kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin.

Di samping itu, terapi komplementer memiliki manfaat non-invasif dan minim efek samping, sehingga dapat digunakan secara rutin tanpa risiko ketergantungan atau komplikasi. Misalnya, terapi musik binaural beats diketahui dapat meningkatkan fokus, menurunkan tekanan darah, serta memperbaiki kualitas tidur, yang sering terganggu akibat stres akademik. Begitu pula dengan aromaterapi lavender yang dapat merangsang produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, membantu menciptakan perasaan tenang serta mengurangi ketegangan emosional.

Dengan mengombinasikan terapi komplementer dengan strategi coping lainnya, seperti manajemen waktu dan dukungan sosial, mahasiswa dapat lebih efektif dalam mengatasi stres

akademik. Metode ini meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan dengan mengurangi dampak negatif stres pada kesehatan fisik dan mental, sehingga membantu siswa untuk lebih fokus dan produktif dalam menyelesaikan tugas akademik mereka

Peneliti juga berasumsi bahwa tidak adanya penurunan skor stres pada salah satu responden yang tetap berada dalam kategori high level mungkin disebabkan oleh kurangnya fokus selama sesi intervensi. Beberapa responden tampak kurang serius dan masih terlibat dalam aktivitas lain, seperti bercanda atau tertawa, yang dapat mengurangi efektivitas terapi. Konsentrasi dan keseriusan dalam menjalani terapi relaksasi otot progresif serta aromaterapi lavender sangat penting untuk memperoleh hasil yang optimal. Jika responden tidak sepenuhnya fokus, manfaat terapi dalam menurunkan tingkat stres dapat berkurang, sehingga beberapa individu tidak mengalami perubahan yang signifikan dalam skor stres mereka.

3. Efektivitas kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender

Hasil dari uji paired sampel t-test menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat stres akademik sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) dilakukan kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender menunjukkan penurunan yang signifikan, dari 66,05 menjadi 44,05 dengan rata-rata penurunan sebesar 21,55. Nilai signifikan 2 tailed tingkat stres akademik responden setelah dilakukan pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender yaitu $0.000 < 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan tingkat stres akademik pada mahasiswa/i semester 7 keperawatan Universitas Indonesia Maju tahun 2024 setelah pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pelit-Aksu et al. (2021) hasil penelitian mengungkapkan terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang diberi perlakuan PMR (kelompok eksperimen), di mana mahasiswa yang awalnya memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, mengalami penurunan tingkat stres akademik setelah melakukan PMR. Juga penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi & Juwita, (2023) Penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Menurut Andria (2014) aromaterapi lavender adalah jenis aromaterapi hasil proses distilasi bunga lavender yang memiliki efek sedatif dan anti-neurodepresif, membantu mengendurkan saraf dan otot, serta meningkatkan gelombang alfa otak untuk mencapai kondisi rileks (Adiwibawa et al., 2020). Aromaterapi lavender, yang diperoleh dari proses distilasi bunga lavender, memiliki kemampuan untuk memberikan efek sedatif dan anti-neurodepresif, sehingga membantu merilekskan sistem saraf dan otot, serta mengoptimalkan gelombang alfa otak untuk mencapai keadaan rileks dan tenang (Andria, 2014 dalam Adiwibawa et al., 2020).

Serta menurut Pertiwi (2023) teknik relaksasi otot progresif memiliki berbagai manfaat, seperti mengurangi rasa sakit, kecemasan, dan depresi, serta memperbaiki kualitas tidur dan meredakan rasa lelah, menjadikannya terapi tambahan yang efektif dalam mengelola dan mengurangi stres. (Irawan & Hartutik, 2023). Relaksasi otot progresif merupakan metode nonfarmakologis mencakup pengencangan dan pelepasan ketegangan otot secara bertahap. Teknik ini mengkombinasikan latihan pernapasan dalam dengan rangkaian kontraksi dan

relaksasi otot-otot tertentu. Saat tubuh mengalami stres, berbagai hal seperti ketegangan otot dan peningkatan hormon seperti epinefrin, kortisol, glukagon, ACTH, kortikosteroid, dan hormon tiroid terjadi. Sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal mengatur sistem saraf simpatik sebagai respons terhadap stres fisik dan emosional (Ridmadhanti et al., 2022)

Respons terhadap stres ini merupakan bagian dari mekanisme umpan balik tertutup antara otot dan pikiran. Stresor yang dinilai akan memicu ketegangan otot yang mengirimkan sinyal ke otak, membentuk jalur umpan balik. Relaksasi otot secara sistematis dapat menurunkan aktivitas saraf simpatik dan merangsang sistem saraf parasimpatis, serta mempengaruhi hipotalamus untuk memperkuat sikap positif. Hal ini membantu mengurangi respons stres terhadap hipotalamus (Ridmadhanti et al., 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti berpendapat bahwa kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender memiliki efek positif dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Efektivitas ini berasal dari sinergi kedua metode yang saling melengkapi. Relaksasi otot progresif membantu mengurangi ketegangan otot, menekan aktivitas saraf simpatis, dan merangsang sistem saraf parasimpatis untuk menurunkan respons stres. Sementara itu, aromaterapi lavender memiliki efek menenangkan dan antidepresan dengan merangsang gelombang alfa di otak, yang berkontribusi pada kondisi rileks dan tenang.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif secara efektif mengurangi rasa sakit, kecemasan dan stres serta meningkatkan kualitas tidur. Demikian pula, aromaterapi lavender terbukti berhasil dalam mengurangi stres, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik tinggi. Kombinasi kedua terapi ini memberikan manfaat komprehensif, baik dalam aspek fisiologis dengan meredakan ketegangan otot dan mengurangi kadar hormon stres maupun dalam aspek psikologis, yaitu meningkatkan ketenangan dan kesejahteraan emosional.

Mekanisme kombinasi terapi ini melibatkan proses fisiologis dan psikologis yang bekerja secara bersamaan. Relaksasi otot progresif dilakukan dengan menegangkan lalu melepaskan otot secara bergiliran, sehingga tubuh mengirimkan sinyal ke otak bahwa situasi aman dan tidak memerlukan respons stres. Aktivasi sistem saraf parasimpatis yang terjadi selama proses ini menekan dominasi sistem saraf simpatis, sehingga produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin berkurang. Hal ini berdampak pada penurunan denyut jantung, tekanan darah yang lebih stabil, serta pernapasan yang lebih tenang, menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks.

Sementara itu, aromaterapi lavender bekerja melalui sistem penciuman dan sistem saraf pusat. Minyak esensial lavender mengandung senyawa aktif seperti *linalool* dan *linalyl acetate* yang dapat diserap melalui inhalasi dan memengaruhi sistem limbik otak, yang mengatur emosi dan stres. Senyawa ini berinteraksi dengan neurotransmitter gamma-aminobutyric acid (GABA), yang memiliki efek menenangkan dan menghambat aktivitas saraf yang berlebihan. Stimulasi ini meningkatkan gelombang alfa di otak, yang berkaitan dengan perasaan rileks dan nyaman. Selain itu, aromaterapi lavender juga membantu menurunkan tekanan darah, memperlambat detak jantung, serta memperbaiki kualitas tidur, yang sering terganggu akibat stres akademik.

Ketika kedua terapi ini dikombinasikan, efeknya menjadi lebih optimal. Relaksasi otot progresif berperan dalam mengatasi stres dari aspek fisiologis, sedangkan aromaterapi lavender

memberikan dukungan dari aspek psikologis dengan meningkatkan ketenangan dan memperbaiki suasana hati. Sinergi ini menciptakan kondisi yang lebih baik bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, meningkatkan konsentrasi, serta menjaga keseimbangan kesehatan mental dan emosional mereka.

Keterbatasan Penelitian

1. Sampel penelitian terbatas pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju, sehingga hasilnyabelum tentu dapat diterapkan pada mahasiswa di universitas atau program studi lain.
2. Beberapa responden kurang serius atau tidak fokus selama proses intervensi, yang berpotensi memengaruhi hasil terapi.
3. Penjadwalan terapi disesuaikan dengan kehadiran responden, menyebabkan variasi jadwal intervensi antar responden.
4. Jeda waktu antar sesi terlalu singkat hanya jeda 3 jam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Peneliti menarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini berdasarkan hasil serta pembahasan di bab sebelumnya. Kesimpulan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender, seluruh responden (100%) mengalami tingkat stres akademik tinggi.
2. Setelah dilakukan pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender, mayoritas responden (60%) mengalami penurunan tingkat stres akademik ke kategori rendah.
3. Kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa, dengan nilai signifikan uji *paired sample t-test* sebesar 0.000 (< 0.05).

SARAN

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan melibatkan mahasiswa dari berbagai tingkat pendidikan (tingkat awal, menengah, dan akhir) untuk memahami perbedaan tingkat stres akademik di setiap tahap studi.
 - b. Peneliti diharapkan dapat lebih mengondisikan lingkungan penelitian agar responden lebih fokus dan serius selama proses intervensi berlangsung, misalnya menciptakan suasana yang lebih kondusif selama penelitian
 - c. Jeda antar sesi dapat dimaksimalkan dilakukan pagi dan malam hari.
2. Bagi Tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan dapat mempertimbangkan penggunaan kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam menangani stres akademik pada mahasiswa.

3. Bagi mahasiswa
 - a. Mahasiswa diharapkan dapat mencoba dan menerapkan terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender sebagai salah satu cara untuk mengurangi stress akademik, terutama dalam situasi tekanan tinggi seperti menjelang ujian atau tugas akhir.
 - b. Penting bagi mahasiswa untuk juga memperhatikan faktor-faktor pendukung lain, seperti membangun dukungan sosial dan menjaga keseimbangan antara belajar dan kegiatan relaksasi.
4. Bagi Institusi Pendidikan
 - a. Institusi pendidikan diharapkan dapat menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, seperti dengan menyediakan ruang relaksasi atau layanan konseling yang dapat diakses dengan mudah.
 - b. Pihak universitas atau fakultas dapat mengintegrasikan program pelatihan manajemen stres, termasuk terapi relaksasi, ke dalam kegiatan akademik atau layanan mahasiswa guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwibawa, M., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender Berpengaruh terhadap Tingkat Stres dan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 7(2), 94–104.
- Adnyana, I. M. D. M. (2021). Konsep Umum Populasi dan Sampel Penelitian. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, & Julia Hartati. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 25–30. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915>
- Ahmad Hafidah Ekayanti, M., Fitriani, Latifah, Eppang, A., Marlin, Buraerah, S., Syatriatni, Ilmiah, W. S., Suhartini, T., & Widia, L. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rizmedia.
- Ahmad Hafidah Ekayanti, Makkasau, Fitriani, Latifah Anita, Eppang Malin, Buraerah Syahrini, Syarianti Sri, Ilmiah Shofa Widia, Suhartini Titik, & Widia Lidia. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rizmedia.
- Ali Uroidli, A., Prayoga, S., & Khotimah, S. K. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dan Upaya Mengatasinya Perspektif Teori Psikososial Eric Erikson. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 17–32. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/idea/article/view/340/237>
- Almanda, S., Mansoben, N., Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, F., Kanal, J., & Barat, P. (2024). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Andi, A., Zulkarnaini, Hartatik, Anam, A. C., Suparto, Litamahuputty, J. V., Fathan, M., Dewadi, Dyah Rini Prihastuty, Maswar, W. A. S., & Nanti Sari Murni, T. S. (2023). *Pengantar Statistika*. Pt Mafy Media Literasi Indonesi.
- Ardyan Elia, Boari Yoseb, Yuliyani Leny, Hildawati, Suarni Agusdiwana, Anurogo Dito, Ifadah Erlin, & Judijanto Loso. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Pendekatan*

- Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang (Cetakan 1). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Azzahra, N., Wolor, C. W., & Marsofiyati, M. (2023). Kunci Keberhasilan: Bagaimana Motivasi dan Gaya Belajar Mempengaruhi Prestasi Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 151–166.
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profile Perceived Academic Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3), 395–403. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n3.p395-403>
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment and Academic Stress in First-Year University Student. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18. <http://ejurnal.untagsmd.ac.id/index.php/MV/article/viewFile/5303/5159>
- Fitri Firotika, A., Herliana, I., & Ainul Shifa, N. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tanwiriyyah Cianjur Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(4), 334–341. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i4.1372>
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Irawan, D., & Hartutik, S. (2023). Penerapan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir D3 Keperawatan. *Public Health and Safety International Journal*, 3(02), 152–161. <https://doi.org/10.55642/phasij.v3i02.383>
- Kardiatun, T., Surtikanti, S., Fitriani R, W., Wahyuni, T., Nugraha, P. A., & Budiharto, D. (2023). Manajemen Stres Akademik pada Remaja dengan Progressive Muscle Relaxation (PMR). *Abdimas Universal*, 5(2), 192–197. <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v5i2.307>
- Lubis, H., & Matara, K. (2023). Stres Akademik Siswa Selama Sekolah Daring. *Journal Community Service Consortium*, 3(1), 121–128. <https://doi.org/10.37715/consortium.v3i1.3664>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 41–44. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1155>
- Nasution, N. H., Diningsih, A., & Maulana, I. (2022). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Masyarakat Di Desa Purwodadi. 5, 1044–1049.
- Noor Mahmudianti, Muhammad Riduansyah, A. I. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Guna Bangsa Yogyakarta. *Journal of Healt*, 10(1), 47–54. <http://cfids-cab.org/cfs-inform/Prevalence/njoku.etal07.pdf>
- Noor Rafik Rustam, Z., Iftitah Alam, R., Keperawatan, I., & Kesehatan Masyarakat, F. (2020). Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. In *Window of Nursing Journal* (Vol. 01, Issue 02).
- Nur Al-Faida. (2023). Metodologi Penelitian Gizi. PT Nasya Expanding Mangement.

- Nur, M. A., & Saihu, M. (2024). Pengolahan Data. *Jurnal Ilmiah Sain Dan Teknologi*, 2, 163–175.
- Nurlinda, S. E., Yuliza, E., & Herlina, I. (2022). Aromaterapi Lavender Menurunkan Nyeri Haid Pada Civitas Rumah Sakit. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(6), 213–218. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i6.45>
- Nuryadi, Astuti Dewi Tutut, Utami Sri Endang, & Budiantara. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media.
- Pelit-Aksu, S., Özkan-Şat, S., Yaman-Sözber, Ş., & Şentürk-Erenel, A. (2021). *Effect of progressive muscle relaxation exercise on clinical stress and burnout in student nurse interns. Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1095–1102. <https://doi.org/10.1111/ppc.12662>
- Permana, R. A., & Ikasari, D. (2023). Uji Normalitas Data Menggunakan Metode Empirical Distribution Function Dengan Memanfaatkan Matlab Dan Minitab 19. *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset Dan Inovasi Teknologi)*, 7(1), 7–12. <https://doi.org/10.30998/semnasristek.v7i1.6238>
- Pertiwi, E. R., & Juwita, R. (2023). Keefektifitasan Aromaterapi Lavender Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 11(01), 82–90. <https://doi.org/10.47794/jkhws.v11i01.489>
- Prasati, A.K. (2023). *Filosofi Keperawatan dalam Terapi Komplementer dalam Buku Ajar Keperawatan Komplementer dan Alternatif*, ed. Putu Intan Daryaswanti (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia), 11.
- Pribadi, T., Furqoni, P. D., Nortajulu, B., Sandi, A. G., Liasari, D. E., & Wijaya, D. E. (2022). Penyuluhankesehatantentang aroma terapi lavender untuk stress kerja. *Journal Of Public Health Concerns*, 2(2), 59–64. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i2.174>
- Putri, N. P. R. P. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali. In *Pharmacognosy Magazine* (Vol. 75, Issue 17).
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>
- Ridmadhanti, S., Sarjana Kebidanan, P., kesehatan Mitra Bunda, I., Batam, K., & Riau, K. (2022). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Institut Kesehatan Mitra Bunda (Vol. 2, Issue 2).
- Riswanto, A., Joko, Boari, Y., Taufik, mohamad zaki, Kabangga, T., Irianto, Farid, A., Yusuf, A., Hermyn, Kurniati, Y., Karuru, P., Sa'dianoor, Ayunda, N., Irmawati, & Ifadah, E. (2023). *Metodologi Penelitian Ilmiah*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, Muh. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Abdi*, 2(1), 33–39. <https://core.ac.uk/display/287297367?msclid=547abde7a93211ec9abc57c66c7fa12a>
- Rustam, Z. N. R., Suhermi, S., Alam, R. I., & Alam, R. I. (2021). Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 123–132. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.372>
- Sahrul, Zulpan, Komarudin Untung, Wulandari Niken Monica, Ramadhani Ardyanti Fitria, & Marfu'ah Sri. (2024). Pengembangan Instrumen Penelitian. *Yayasan Putra Adi Dharma*.

- Savira, L. A., Setiawati, O. R., Husna, I., & Pramesti, W. (2021). Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 183–188. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.577>
- Senjaya, S., Hernawaty T., Da, A., Keperawatan, F., & Padjadjaran, U. (2022). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Imun Pada Odha Selama Pandemi Covid 19 (Vol. 1, Issue 4).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Penerbit Alfabeta Bandung.
- 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*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>
- Tasalim Rian, & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penangannya*. Guepedia.
- Tine, D. J. D. (2022). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. PUSTAKABARUPRESS.
- Utomo, S., & Winarti, R. (2021). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi*.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Wujarso, R., Sumardi, B., Pitoyo, B. S., Gentari, K., Pratiwidewi, M., N, R. D., Sukarno, Handaka, R. D., Anhartara, R., Susilawati, Rachbini, W., & Prakoso, R. (2023). *Metode Penelitian Bisnis : Pendekatan Kuantitatif Panduan Komprehensif untuk Memahami dan Menerapkan Metode Penelitian Kuantitatif dalam Dunia Bisnis*. Pt. Asadel Liamsindo Teknologi.
- Wulan, S. S. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. 4(1).
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>