

# **PENGARUH AROMATERAPI TERHADAP TINGKAT STRES BELAJAR PADA MAHASISWA SEMESTER VI PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIMA**

**Tellma M. Tiwa**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email: tellmatywa@unima.ac.id

**Stevi B. Sengkey**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email: stevisengkey@unima.ac.id

**Abstrak :** Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman kesehatan fisik dan psikologisnya. Stres yang terjadi dalam aktifitas belajar dilingkungan kampus juga bisa disebut dengan stres dalam belajar. Salah satu cara yang dapat mereduksi stres adalah dengan menggunakan aromaterapiajukan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapierhadap penurunan tingkat stres belajar pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimentaleretest-Posttest Control Group. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 30 orang mahasiswa semester VI Psikologi Unima yang terbagi atas Kelompok Eksperimen (KE) dan Kelompok kontrol (KK). Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Metode Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Instrumentenelitian untuk mengukur tingkat stres digunakan alat ukur *Student-Life Stress Inventory (SSI)*. Metode penelitian yang digunakan adalah uji regresi dan uji beda (uji-t). Dari hasil uji statistik diperoleh nilai sebesar -10,493 yang menunjukkan terdapat perbedaan antara KE dan KK setelah diberikan aromaterapiaromaterapimemberi pengaruh terhadap penurunan tingkat stres belajar pada mahasiswa sebesar 89,3%. Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aromaterapierpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat stres belajar pada mahasiswa.

**Kata kunci:** Aromaterapia, Stres Belajar

**Abstract:** *Stress occurs when a person is faced with an event that they perceive as a threat to their physical and psychological health. Stress that occurs in learning activities in the campus environment can also be called stress in learning. One way that can reduce stress is to use aromatherapy. The proposal from this study was to determine the effect of aromatherapy on reducing learning stress levels in students. This study used an experimental eretest-Posttest Control Group design. The subjects in this study were 30 students of the sixth semester of Psychology at Unima which were divided into the Experimental Group (EG) and the Control Group (CG). The sampling technique used is purposive sampling. The data collection method used in this research is scale. The research instrument used to measure stress levels was the Student-Life Stress Inventory (SSI). The research method used is regression test and different test (t-test). From the results of statistical tests obtained a value of -10,493 which indicates that there is a*

*difference between EG and CG after being given aromatherapy. Aromatherapy has an effect on reducing the level of learning stress in students by 89.3%. Thus, based on the results of this study, it can be concluded that aromatherapy has a significant effect on reducing learning stress levels in students.*

**Keywords:** *Aromatherapy, Learning Stress*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah golongan generasi muda yang menuntut ilmu diperguruan tinggi yang mempunyai identitas diri. Identitas diri mahasiswa terbangun oleh citra diri sebagai insan religius, insan sosial, dan insan mandiri. Mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan tidak lepas dari stres. Biasanya mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan sering diikuti oleh perasaan stres. Hal ini menyebabkan mahasiswa tidak dapat mengikuti perkuliahan secara efektif. Berbagai tuntutan yang harus dihadapi dan dipenuhi membuat banyak dari mahasiswa tidak mampu untuk memenuhinya sehingga dapat menyebabkan terjadinya stres.

Perkuliahan pada dunia modern saat ini bukan lagi hanya sekedar datang ke kampus, masuk kelas, duduk, mencatat, ujian dan kemudian lulus. Strategi pengelolaan waktu belajar yang tidak tepat, metode pembelajaran yang kurang menyenangkan, kompetisi antar teman, tugas kuliah yang membebani, cemas menghadapi ujian, takut mendapatkan nilai jelek atau prestasi rendah, takut dimarahi dan dihukum, konflik dengan teman sebaya, dosen, maupun orang tua.

Hal tersebut adalah sebagian besar sumber stres pada mahasiswa. Peristiwa stres yang dialami dilingkungan kampus dapat bersumber dari tuntutan akademik maupun nonakademik. Suatu kondisi ketegangan yang dialami mahasiswa dalam mempersepsikan tuntutan akademik dapat menimbulkan kesenjangan antara tuntutan lingkungan kampus dengan kemampuan untuk mencapainya, sehingga mengakibatkan perubahan respon dalam dirinya baik secara fisik ataupun psikologis.

Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan

sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stres dapat memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual. Stres terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik dan psikologisnya.

Hasil penelitian Abdulghani (2008) dalam Carolin (2010:2) menunjukkan dampak stres terutama dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama, kedua, dan ketiga. Stres pada mahasiswa dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan daya ingat.

Cara mengurangi stres adalah salah satunya dengan menggunakan aromaterapi yang dimulai dengan mencium bau yang wangi, sehingga segala yang membebani pikiran akan berkurang. Istilah aromaterapi muncul pertama kali pada tahun 1920 yang dipopulerkan oleh Gattefosse, seorang ahli kimia dari Prancis. Pada saat itu Gattefosse sedang melakukan penelitian pada minyak tumbuhan, tidak sengaja lengannya terbakar dan kejatuhan minyak lavender. Luka bakar Gattefosse tersebut sembuh dengan cepat dan tanpa bekas.

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan esensial oil atau sari minyakmurni untuk membantu atau memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Aromaterapi merupakan suatu metode menggunakan minyak astiri untuk meningkatkan kesehatan fisik dan juga mempengaruhi kesehatan emosi seseorang. Efek aromaterapi positif karena aroma yang segar dan harum merangsang sensori dan akhirnya mempengaruhi organ lainnya sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat

terhadap emosi. Aromaterapi ditangkap oleh reseptor di hidung, kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, sistem seksualiteitu tubuh, dan reaksi terhadap stres. Manfaat paling besar dari aromaterapi adalah untuk mengurangi ketegangan pikiran berlebihan dengan mencium bau yang wangi, segala yang membebani pikiran juga akan berkurang.

Di Indonesia penelitian tentang pengaruh aromaterapi terhadap perubahan tekanan darah, denyut nadi, pernafasan ibu persalinan tahap kala 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan TD, HR, dan penurunan RR pada kelompok kontrol sedangkan pada kelompok perlakuan TD, HR, mengalami penurunan dan RR mengalami peningkatan. Aromaterapi yang menggunakan minyak atsiri dapat mempengaruhi suasana hati menjadi tenang, meningkatkan kewaspadaan, kemampuan berkonsentrasi dan menurunkan kecemasan seseorang.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan kebanyakan dari mahasiswa psikologi mengalami stres belajar. Hal ini terlihat dari berbagai keluhan yang sering diutarakan seperti jantung berdebar, mulut kering, lutut gemetar, mudah marah, sakit kepala, letih yang tak beralasan, tidak sabaran, gelisah, cepat panik, dan otot tegang. Untuk itu berdasarkan hal tersebut maka peneliti ingin mengetahui pengaruh aromaterapia terhadap penurunan tingkat stres belajar pada mahasiswa.

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

#### 1. Stres

Stres adalah dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi

beban tersebut. Kondisi stres ditunjukkan dengan adanya simptom-siptom: jantung berdebar, mulut kering, lutut gemetar, mudah marah, sakit kepala, letih yang tak beralasan, tidak sabaran, gelisah, cepat panik, dan otot tegang.

#### 2. Aromaterapi

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan bau wangi-wangian yang berasal dari minyak esensial murni tumbuh-tumbuhan yang dapat digunakan untuk menyegarkan, mengurangi ketegangan pikiran, membangkitkan semangat, dan menenangkan jiwa raga. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan cara inhalasi tidak langsung dengan cara meneteskan 2-5 tetes minyak esensial ke dalam oil burner, yaitu sejenis alat bertenaga listrik yang dapat memanaskan minyak esensial pada suhu tidak terlalu tinggi yang diletakkan pada suatu ruangan, sehingga uap air dapat keluar dan menebarkan aromanya. Jenis aromaterapia yang digunakan adalah lemon. Aroma lemon yang menggemaskan dapat membuat semakin percaya diri, merasa lebih santai dan dapat menenangkan syaraf.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: "Apakah penggunaan aromaterapi berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres belajar pada mahasiswa?". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi terhadap penurunan tingkat stres belajar pada mahasiswa.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H<sub>a</sub>: Ada pengaruh penggunaan aromaterapia terhadap penurunan tingkat stres belajar pada mahasiswa

H<sub>0</sub> : Tidak ada pengaruh penggunaan aromaterapi terhadap penurunan tingkat stres belajar pada mahasiswa

## METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode eksperimental dengan Rancangan penelitian yang dilakukan adalah *Pretest-Posttest Control group design* untuk mengetahui pengaruh aromaterapi terhadap penurunan tingkat stres belajar pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Unima semester VI (enam) yang berjumlah 30 orang dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti yaitu laki-laki dan perempuan yang terdaftar aktif kuliah. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012:85).

Sebelum penelitian dilakukan peneliti terlebih dahulu mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan. Setelah alat dan bahan telah siap kemudian dilakukan pretest. Seluruh subyek dibagikan skala SM untuk diukur tingkat stresnya. Setelah data hasil pretest didapatkan, selanjutnya subyek dikategorikan berdasarkan tingkat stres dan dibagi ke dalam dua kelompok yaitu 15 orang kelompok eksperimen (KE) dan 15 orang kelompok kontrol (KK). Selanjutnya peneliti mempersiapkan ruangan untuk pelaksanaan penelitian. Didalam ruangan yang telah disiapkan baik KE maupun KK belajar untuk persiapan ujian akhir semester. Ruangan tersebut dikondisikan terlebih dahulu, ruangan yang akan digunakan KE diberikan aromaterapi 1 jam sebelum digunakan

dengan kondisi ruangan yang tenang dan tertutup. Sedangkan untuk KK tidak diberikan perlakuan apapun. Aromaterapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah aromaterapi jenis lemon yang diteteskan 2-5 tetes ke dalam oil burner. Hal ini dilakukan sebanyak 4 kali dalam 2 minggu, setiap minggu terdiri atas 2 sesi yang dilakukan pada siang hari.

Metode Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Instrumen penelitian untuk mengukur tingkat stres digunakan alat ukur Student-Life Stress Inventory (SSI) yang disusun Oleh Bernadette M. Gadzella (1994). SSI terdiri atas lima kategori stresor (frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan self-imposed) dan empat kategori dari reaksi terhadap stresor (fisiologis, psikologis, perilaku, dan penilaian kognitif). Skala yang digunakan telah dimodifikasi oleh peneliti, maksud modifikasi disini adalah diubah sedikit redaksi katanya disesuaikan dengan kondisi mahasiswa.

Skala ini disusun dengan model rating yang dijumlahkan, popular dengan nama penskalaan model likert. Skala likert merupakan metode penskalaan yang berorientasi pada respon. Skala ini terdiri dari 51 item dimana terdapat pernyataanfavorable dan unfavorable.

Dalam skala ini responden diminta untuk memberikan jawaban dari 4 pilihan jawaban dari pernyataan yang ada. Pilihan-pilihan jawaban tersebut adalah tidak pernah, jarang, sering, sangat sering. Skor yang diberikan I sampai 4. Bobot penilaian untuk pernyataanfavorable yaitu tidak pernah = 1, jarang = 2, sering = 3, sangat sering = 4. Sedangkan bobot penilaian untuk pernyataan unfavorable yaitu, sangat sering = 1, sering = 2, jarang = 3, tidak pernah = 4.

Teknik analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan teknik statistik Uji T (T Test) (Winarsunu, 2002:88).

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Penelitian ini dilakukan kurang lebih tiga bulan sejak Mei 2020-Juli 2020.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Gambaran tingkat stres belajar pada mahasiswa semester VI (enam) Program studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado. Frekuensi dilihat berdasarkan 30 responden yang terbagi atas dua kelompok, yaitu KE *Pretest-Posttest* dan KK *Pretest-Posttest*.

Tabel 1.  
Frekuensi Tingkat Stres Belajar Pretest

Kategori	Frekuensi	Presentase
Ringan	2	6,7%
Sedang	28	93,3%
Berat	-	0%
Total	30	100%

Tabel 2.  
Frekuensi Tingkat Stres Belajar Posttest

Kategori	Frekuensi	Presentase
Ringan	30	100%
Sedang	-	0%
Berat	-	0%
Total	30	100%

Dari tabel 1 dapat dilihat 2 responden (6,7%) termasuk dalam kategori ringan, 28 responden (93,3%) dalam kategori sedang dan 0% responden kategori berat. Sedangkan pada tabel 2. dapat dilihat 30 responden (100%) termasuk dalam kategori ringan, dan 0% responden kategori sedang dan berat.

Tabel posttest diatas menunjukkan bahwa telah terjadi penurunan tingkat stres belajar pada mahasiswa dari kategori sedang menjadi ringan sebesar 93,3%. Artinya bahwa sesudah diberikan perlakuan terdapat perubahan tingkat stres belajar pada mahasiswa.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan Uji - T dengan Independent Samples T Test dengan bantuan program SPSS 22. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung dengan nilai t tabel dengan taraf signifikansi lebih kecil dari 0,05. Apabila nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel dan taraf signifikansi yang dihasilkan lebih kecil dari 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Tabel 3  
Hasil Uji-T

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Stres Belajar	Equal variances assumed	10.229	.003	-10.493	28	.000	24.467	2.332	29.243	19.690
	Equal variances not assumed			-10.493	18.580	.000	24.467	2.332	29.354	19.579

Berdasarkan tabel 3 dilihat nilai t hitung adalah sebesar -10.493 dengan nilai signifikan .000. Karena nilai t hitung -10.493 lebih besar dari t tabel 1.701 yang diperoleh dengan  $\alpha = 0,05$  dengan  $dk = 28$  ( $30 - 2$ ) dengan nilai signifikan lebih kecil dari 0,05. Dapat ditarik keputusan untuk menolak  $H_o$  dan menerima  $H_a$  yang berarti tingkat stres belajar antara kedua kelompok sebelum dan sesudah perlakuan berbeda secara signifikan. Dengan demikian dinyatakan aromaterapi berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres belajar pada mahasiswa.

## Pembahasan

Data hasil penelitian menyatakan bahwa aromaterapi dapat menurunkan tingkat stres belajar pada mahasiswa. Dimana telah terjadi penurunan tingkat stres belajar pada mahasiswa dari kategori sedang menjadi ringan sebesar 93,3% setelah diberikan aromaterapi. Artinya bahwa sebagian besar mahasiswa menurun tingkat stresnya setelah diberikan aromaterapi. Sebanyak 30 mahasiswa berada dalam kategori ringan, yang mana para mahasiswa ini berada pada tingkatan paling rendah dalam kategori tingkat stres. Kategori ini menunjukkan bahwa mahasiswa tahan terhadap kondisi yang menimbulkan stres karena biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menyatakan bahwa adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan baik pada kelompok eksperimen (KE) maupun kelompok kontrol (KK). Hal ini berdasarkan hasil analisis independent samples T Test, nilai t sebesar -10,493 dengan nilai signifikansi 0,000, yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan secara signifikan antara kedua kelompok sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi. Dilihat juga berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan analisis regresi sederhana diperoleh persamaan regresi  $Y = 73,867 - 0,893 X$ . Hasil ini memberi arti bahwa apabila terjadi peningkatan terhadap variabel aromaterapi, maka variabel stres belajar pada mahasiswa akan menurun. Tanda negatif pada nilai tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh negatif antara aromaterapi dengan tingkat stres belajar pada mahasiswa, yang artinya bahwa semakin efektif penggunaan aromaterapi maka semakin menurun tingkat stres belajar pada

mahasiswa, sebaliknya apabila semakin tidak efektif dalam penggunaan aromaterapi maka akan semakin tinggi tingkat stres belajar pada mahasiswa.

Pengalaman klinis menyatakan bahwa minyak esensial atau aromaterapi memiliki efek keharuman yang menguntungkan bagi kesehatan psikologis dan fisiologis, baik melalui metode inhalasi maupun metode oles melalui kulit. Penghirupan aroma harum dapat menyebabkan perubahan psikologis dan fisiologis manusia karena dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan gelombang inilah yang membantu menciptakan keadaan rileks (Maifrisco, 2008 dalam Wahyuningsih, 2014:103). Aromaterapi mempunyai beberapa molekul yang dilepaskan ke udara sebagai uap air. Ketika uap air tersebut dihirup, akan diserap oleh tubuh melalui hidung dan paru-paru yang kemudian masuk ke aliran darah. Setelah itu uap air akan dibawa ke sistem limbik otak yang bertanggung jawab dalam sistem integrasi dan ekspresi perasaan, belajar, ingatan, serta rangsangan fisik.

Dari hasil penelitian ini terungkap bahwa stres belajar yang dialami mahasiswa dapat berasal dari faktor eksternal, seperti ruang kelas yang tidak nyaman, sikap para dosen, deadline tugas, metode pembelajaran yang kurang menyenangkan, persiapan presentasi dan materi perkuliahan yang membingungkan. Sedangkan yang berasal dari faktor internal biasanya dikarenakan perasaan negatif mahasiswa terhadap perkuliahan, seperti khawatir jika tidak mampu menyelesaikan tugas sesuai dengan deadline yang diberikan, cemas ketika menghadapi ujian, takut jika hasil belajar jelek, dan seringkali merasa takut jika dirinya dimarahi atau dihukum. Selain itu kurangnya

kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri sendiri. Menurut Atkinson (2010:338) Peristiwa tersebut biasanya disebut stresor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon stres. Rasmun (2009) menyatakan secara sederhana stres sebetulnya merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan dilingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam jadi sebenarnya stres adalah masalah alamiah yang sering dialami individu. Keadaan stres ini dapat diatasi dengan menggunakan aromaterapi salah satunya bisa menggunakan aromaterapi lemon. Aroma lemon yang menggemaskan dapat membuat semakin percaya diri, merasa lebih rileks dan dapat menenangkan syaraf.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan tentang pengaruh aromaterapi terhadap tingkat stres belajar pada mahasiswa, maka dapat disimpulkan:

1. Terdapat pengaruh aromaterapi terhadap penurunan tingkat stres belajar pada mahasiswa hal ini berdasarkan hasil pengujian dengan nilai  $t - 10.493$  lebih besar dari  $-1.701$ . dengan ini menyatakan bahwa semakin efektif pemberian aromaterapi maka akan semakin menurun tingkat stres belajar pada mahasiswa.
2. Sebelum diberikan aromaterapi, responden mengalami stres tingkat ringan berjumlah 2 orang (6,7%), sedang 28 orang (93,3%), berat 0%. Sedangkan sesudah diberikan aromaterapi responden yang mengalami

stres ringan berjumlah 30 orang (100)% sedang dan berat (0%).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. (2008). *Stress and Depression Among Medical Students: A Cross Sectional Study at a Medical College in Saudi Arabia*. Pak Journal Medical Science.
- Atkinson, R. (2010). *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Tangerang: Interaksara.
- Carolin. (2010). "Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Kedokteran Universitas Sumatera Utara". Skripsi. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Rasmun. (2009). *Stres, Koping, dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuningsih, M. (2014). *Efektifitas Aromaterapi Lavender dan Massage Effeleurage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida DI BPS Utami dan Ruang Ponek RSUD Karanganyar*. Skripsi. Surakarta: Program Studi S-1 Keperawatan Stikes Kusuma Husada.
- Winarsunu, T. (2002). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan* Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.