

KOMBINASI TERAPI AFIRMASI DAN AROMATERAPI MELATI TERHADAP MASALAH PSIKOSOSIAL MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN DI UNIVERSITAS RESPATI YOGYAKARTA

COMBINATION OF AFFIRMATION THERAPY AND MELATI AROMATHERAPY IN PSYCHOSOCIAL PROBLEMS OF STUDENTS HEALTH SCIENCE FACULTY IN UNIVERSITY OF RESPATI YOGYAKARTA

Endang Nurul Syafitri^{1*}, Wahyu Rochdiat M², Ni Luh Yeni Sukmawati³

^{1, 2, 3}Universitas Respati Yogyakarta

^{1*} endang.ns85@gmail.com, ² wahyurm@respati.ac.id, ³ yenisukma1997@gmail.com

*penulis korespondensi

Abstrak

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, mahasiswa akan mempersiapkan diri dalam proses perkuliahan dengan suatu harapan akan lulus tepat waktu dan memperoleh sukses. Tidak semua mahasiswa mempunyai kemampuan mengelola diri secara efektif, mempunyai keberartian, serta ketaatan dan kompetensi yang baik. Mahasiswa cenderung akan mudah mengalami masalah psikososial yang bersumber pada aktivitas akademiknya seperti mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Penanganan stres secara non farmakologi, khususnya kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati yang belum pernah dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati terhadap masalah psikososial mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Respati Yogyakarta. Jenis penelitian *quasi experiment* dengan rancangan penelitian *pre test and post test nonequivalent control group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 48 orang. Instrumen pada penelitian ini DASS 42. Teknik analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*, uji *wilcoxon*, dan uji statistik *mann whitney*. Nilai rata-rata skor stres *pre test* pada kelompok intervensi 15,91 dan *post test* 9,33 dengan selisih poin 6,58 (*p-value* 0,001), skor *pre test* pada kelompok kontrol dengan median 11,50 sedangkan nilai *post test* yaitu 11,00 dengan selisih 0,5 poin. Hasil uji statistik di dapatkan *p-value* 0,156 (*p*<0,05). Pada kelompok intervensi didapatkan skor cemas *pre test* dengan median 10,00 dan *post test* 5,00 (*p-value* 0,003) dan *pre test* pada kelompok kontrol dengan median 6,50 sedangkan nilai *post test* yaitu 6,00 dengan selisih 0,5 poin. Hasil uji statistik di dapatkan *p value* 0,146 (*p*<0,05). Pada kelompok intervensi didapatkan skor depresi *pre test* dengan median 6,50 dan *post test* 7,50 (*p-value* 0,003), nilai rata-rata skor depresi *pre test* pada kelompok kontrol 7,83 dan *post test* 7,41 dengan selisih poin 0,42 (*p-value* 0,002). Perbedaan Skor *Post Test* pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol, untuk skor stres didapatkan *p-value* 0,272 (*p*<0,05), skor cemas didapatkan *p-value* 0,172 (*p*<0,05), skor depresi didapatkan *p-value* 0,000 (*p*<0,05). Penurunan skor stres, cemas, dan depresi dengan *p-value* (<0,05). Kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati terbukti efektif untuk masalah psikososial mahasiswa skripsi FIKES UNRIYO.

Kata kunci: mahasiswa skripsi; stress; cemas; depresi, terapi afirmasi; aroma terapi melati

Abstract

Students are considered to have a high level of intellectuality, students will prepare themselves in the lecture process in the hope that they will graduate on time and obtain success. Not all students have the ability to manage themselves effectively, have meaning, as well as good obedience and competence. Students tend to be prone to psychosocial problems that originate from academic activities such as doing their final project or thesis. Non-pharmacological stress management, especially the combination of affirmative therapy and jasmine aromatherapy that has never been done. This study aimed to determine the effect of a combination of affirmation therapy and jasmine aromatherapy on psychosocial problems of students of the Faculty of Health Sciences at Respati University, Yogyakarta. This type of research is a quasi-experimental study design with pre-test and post-test nonequivalent control group design. The sampling technique used consecutive sampling

with a total sample of 48 people. The instrument in this study was DASS 42. The data analysis technique used paired sample t-test, Wilcoxon test, and Mann Whitney statistical test. The average score of pre-test stress scores in the intervention group was 15.91 and post-test was 9.33 with a difference of 6.58 points (p-value 0.001), pre-test scores in the control group with a median of 11.50 while the post-scores the test is 11.00 with a difference of 0.5 points. Statistical test results obtained p-value of 0.156 (p <0.05). In the intervention group anxious pre-test scores with a median of 10.00 and a post-test of 5.00 (p-value 0.003) and a pre-test in the control group with a median of 6.50 while the post-test score of 6.00 with a difference of 0.5 points . Statistical test results obtained p value 0.146 (p <0.05). In the intervention group, the pre-test depression score with a median of 6.50 and post-test 7.50 (p-value 0.003), the mean score of depressed pre-test scores in the control group was 7.83 and post-test 7.41 with a difference of 0 points .42 (p-value 0.002). Post Test Score Differences in the Intervention and Control Groups, for stress scores p-value 0.272 (p <0.05), anxiety score p-value 0.172 (p <0.05), depression score p-value 0.000 (p <0.05). Decrease in stress, anxiety, and depression scores with p-value (<0.05). The combination of affirmation therapy and jasmine aromatherapy proved to be effective for psychosocial problems of students FIKES UNRIYO.

Keywords: thesis student; stress; anxiety; depression; affirmation therapy; jasmine aromatherapy

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa cenderung mengalami stres terkait akademik atau proses belajar mereka selama kuliah dan biasanya meningkat di semester akhir. Skripsi merupakan tahap akhir dan menentukan dalam mencapai gelar sarjana. Usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi. Dalam mengerjakan skripsi mahasiswa dituntut untuk bisa manajemen waktu, tekun dan disiplin, untuk bisa mencapai target-target mengenai perencanaan skripsinya. Ketika berbagai tuntutan tidak bisa dilalui dengan baik akan berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Umumnya skripsi telah menjadikan kebanyakan mahasiswa mengalami masalah psikososial seperti harga diri rendah situasional, stres, takut, cemas bahkan sampai frustrasi dan ada juga yang nekat bunuh diri. Mahasiswa mengalami stres akademik dapat berdampak positif atau negatif tingkat stres pada mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi hasil penelitian menunjukkan bahwa 30,76% tinggi dan 69,23% sedang dengan gejala yang paling sering muncul yaitu gejala urat tegang, mudah tersinggung, produktifitas menurun, sulit membuat keputusan, dan mendiamkan orang lain [1].

Penanganan masalah psikososial dapat dilakukan dengan terapi obat-obatan (farmakologis) maupun dengan terapi non obat-obatan (non farmakologis) yaitu dengan manajemen stres. Pendekatan non farmakologis untuk mengatasi stres dan kecemasan terdiri dari teknik relaksasi nafas dalam, terapi music, afirmasi dan aroma terapi. Terapi afirmasi merupakan penguatan dalam diri sendiri melalui kalimat positif pendek yang mencakup suatu hal yang kita inginkan atau hal-hal yang ingin kita rubah dalam hidup kita. Afirmasi digunakan untuk memprogram ulang pikiran anda dan membuang kepercayaan yang keliru dalam pikiran *subconcius* anda [2]. Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan *essential oil* atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta membangkitkan jiwa raga [3].

2. DASAR TEORI /MATERIAL DAN METODOLOGI/PERANCANGAN

2.1 Stress

Stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh factor luar atau ketegangan. Stres adalah suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena psikologis. Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan

ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stres adalah gangguan pada tubuh dan juga pikiran yang dapat membuat perasaan negatif dan menyebabkan ancaman emosional yang menyebabkan seseorang susah dalam menyelesaikan masalah, berpikir secara umum [4].

Stres yang dirasakan tiap individu memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap sistem tubuh. Reaksi pertama dari respon stres adalah terjadinya sekresi sistem saraf simpatis yang diikuti sekresi simpatis-adrenal- medular. Secara simultan hipotalamus bekerja secara langsung pada sistem saraf otonom untuk merangsang respon yang segera terhadap stres.

2.2 Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapa pun [5].

Cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis.

2.3 Pengukuran Masalah Psikososial

Tingkat stres dan kecemasan adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stres dan cemas yang dialami seseorang. Tingkatan ini bisa diukur dengan banyak skala di antaranya adalah dengan menggunakan *Depression Anxiety Stres Scale 42* (DASS 42) yang terdiri dari 42 item pertanyaan. *Depression Anxiety Stres Scale 42* adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. *Depression Anxiety Stres Scale 42* dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres.

2.4 Terapi Afirmasi

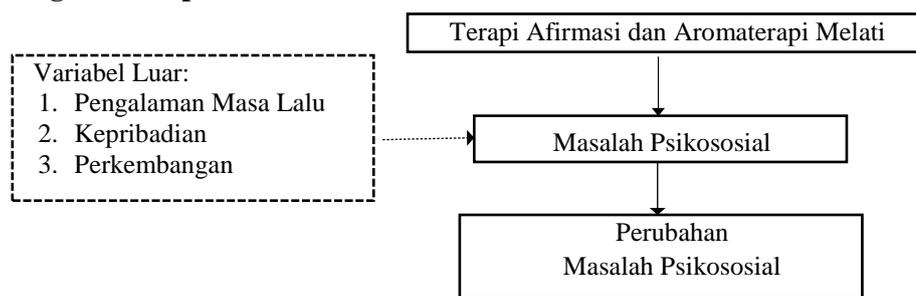
Afirmasi (*affirmation*) atau dalam Bahasa Indonesia diartikan penegasan. Afirmasi mirip seperti doa, harapan dan cita-cita. Cita-cita atau sasaran membantu pembentukan gambaran di dalam daya pikir diri sendiri. Afirmasi atau penegasan adalah pernyataan penerimaan yang digunakan diri sendiri, dengan kebebasan yang berlimpah, kemakmuran, kedamaian. Afirmasi juga bisa merupakan kalimat-kalimat positif atau sekelompok kata yang dirangkai menjadi satu. Afirmasi adalah kombinasi teknik verbal dan visual keadaan dimana yang disukai pikiran seseorang. Afirmasi yang kuat dapat menjadi sangat kuat, dan dapat digunakan oleh hampir semua orang untuk mencapai tujuan mereka dan memenuhi keinginan mereka [6].

2.5 Aromaterapi Melati

Aromaterapi merupakan terapi modalitas atau pengobatan alternatif dengan menggunakan sari tumbuhan aromatik murni berupa bahan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aromatic

lain dari tumbuhan. Aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya, sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi. Minyak melati/*jasmine* merupakan salah satu minyak atsiri termahal bagian yang memproduksi bau harum adalah bagian bunganya berbeda dengan minyak atsiri lainnya. Bau minyak melati yang asli adalah hangat, floral, dan eksotik. Minyak atsiri melati mampu menenangkan sistem syaraf baik untuk meringankan sakit kepala, insomnia, dan depresi, juga mengurangi kejang otot, termasuk kejang [2].

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

2.7 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan pendekatan *pre and post test design with control group*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2019 Universitas Respati Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling dengan jumlah sampel 48 orang. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh efek kombinasi terapi afirmasi dengan aromaterapi melati terhadap skor masalah psikososial mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Respati Yogyakarta. Skor masalah psikososial akan diukur dua kali yaitu sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta yang mengerjakan skripsi dan berstatus aktif.

2.8 Instrumen Penelitian

Instrumen terapi afirmasi menggunakan SOP kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati, serta lembar kontrol. Pengukuran skor stress dan kecemasan menggunakan kuisioner dari DASS 42 (Lovibond dan Lovibond, 1995). DASS mempunyai tingkatan *discriminant validity* dan mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,91 berdasarkan penilaian *Cronba'ch Alpha*.

2.9 Pengolahan dan Analisa Data

Pada penelitian ini analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan signifikansi $<0,05$ hipotesis dapat diterima. Jenis analisis dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Analisis Data Penelitian

Variabel	Skala Data	Analisis Univariat	Analisis Bivariat
Skor masalah psikososial pada kelompok kontrol	Numerik (Rasio)	<i>Tendency central</i>	-
Skor masalah psikososial sebelum dan sesudah Pemberian terapi pada kelompok intervensi kelompok A dan B	Numerik- Numerik (Rasio)	Normalitas data (<i>Shapiro Wilk</i>)	<i>T-test paired</i> / <i>Wilcoxon</i>
Selisih skor masalah psikososial antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol	Numerik- Numerik(Rasio)	Normalitas data (<i>Shapiro Wilk</i>)	<i>T-test</i> <i>Independent/</i>

3. PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Perbedaan skor stress, cemas dan depresi *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi dan kontrol mahasiswa skripsi Universitas Respati Yogyakarta dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbedaan skor stress, cemas dan depresi *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi dan kontrol mahasiswa skripsi Universitas Respati Yogyakarta

Masalah Psikososial	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol				Perbedaan Skor Post Test (<i>p value</i>)
	Pretest	Posttest	Selisih point	<i>p value</i>	Pretest	Posttest	Selisih point	<i>p value</i>	
Stress	15.9	9.33	6.58	0.001	11.50	11	0.5	0.156	0.272
Kecemasan	10.0	5.0	5.0	0.003	6.50	6.0	0.5	0.146	0.172
Depresi	7.50	6.50	1	0.003	7.83	7.41	0.42	0.002	0.000

Nilai rata-rata skor stres *pre test* pada kelompok intervensi 15,91 dan *post test* 9,33 dengan selisih poin 6,58 (*p-value* 0,001), skor pre test pada kelompok kontrol dengan median 11,50 sedangkan nilai *post test* yaitu 11,00 dengan selisih 0,5 poin. Hasil uji statistik di dapatkan *p-value* 0,156 ($p < 0,05$). Pada kelompok intervensi didapatkan skor cemas *pre test* dengan median 10,00 dan *post test* 5,00 (*p-value* 0,003) dan pre test pada kelompok kontrol dengan median 6,50 sedangkan nilai *post test* yaitu 6,00 dengan selisih 0,5 poin. Hasil uji statistik di dapatkan *p value* 0,146 ($p < 0,05$). Pada kelompok intervensi didapatkan skor depresi *pre test* dengan median 6,50 dan *post test* 7,50 (*p-value* 0,003), nilai rata-rata skor depresi *pre test* pada kelompok kontrol 7,83 dan *post test* 7,41 dengan selisih poin 0,42 (*p-value* 0,002). Perbedaan Skor *Post Test* pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol, untuk skor stres didapatkan *p-value* 0,272 ($p < 0,05$), skor cemas didapatkan *p-value* 0,172 ($p < 0,05$), skor depresi didapatkan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Penurunan skor stres, cemas, dan depresi dengan *p-value* ($< 0,05$).

3.2 Pembahasan

Terjadinya perubahan skor stres secara umum dapat dikarenakan oleh sifat stresor, durasi stresor, jumlah stresor, pengalaman masa lalu, tipe kepribadian serta coping dan cara pengelolaan stress yang dilakukan. Menurunkan keresahan dan ketegangan dapat dilakukan dengan menyalurkan hobi atau kegiatan yang menyenangkan meskipun tidak berhubungan langsung dengan stres. Afirmasi merupakan penggabungan antara penggunaan nafas dan penggunaan kalimat positif sederhana yang bertujuan untuk memberikan kondisi santai dan rileks. Terapi afirmasi seperti ini dapat memperkuat rasa percaya diri dalam mengatasi situasi dan menghasilkan sesuatu positif dengan cara pengulangan kalimat penegasan sehingga kecenderungan seseorang untuk menciptakan hal-hal yang positif yang dapat meningkatkan integritas diri sehingga tercipta *self efficacy* yang baik [7].

Aromaterapi melati memiliki senyawa kimia seperti indole, linakohol, asetat benzalic, alcohol benzalic, dan jasmon. Minyak ester dalam melati ini lah yang menimbulkan bau dan berfungsi membantu mengtur suasana hati, sehingga berguna untuk menghilangkan kecemasan, stres, ketegangan, depresi. Aromaterapi merupakan salah satu yang dapat menurunkan stress, bau yang dihasilkan aromaterapi akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Bau yang menyenangkan tersebut akan menstimulasi hipotalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan sejahtera [8]. Bau seperti melati dapat merangsang kerja endorfin pada kelenjar pituitari dan menghasilkan afrodisiak. Kelenjar pituitari juga melepaskan agen kimia ke dalam peredaran darah untuk mengatur fungsi kelenjar lain seperti tiroid dan adrenal. Bau yang menimbulkan rasa tenang akan merangsang daerah di otak yang disebut raphe nucleus untuk mengeluarkan sekresi serotomin yang menghantarkan kita tidur [2].

Responden yang tidak diberikan perlakuan juga mengalami penurunan skor stress, cemas, dan depresi tetapi tidak signifikan hal ini bisa disebabkan oleh faktor lain yaitu variabel luar yang tidak dikendalikan oleh peneliti seperti koping, jumlah stresor, sifat stresor, durasi stresor, pengalaman masa lalu, tipe kepribadian, serta manajemen stres yang dilakukan oleh masing-masing individu seperti jalan-jalan, bermain bersama teman, menonton tv, mendengarkan musik, beribadah, makan, dan tidur untuk menghilangkan stres. Setiap individu mempunyai persepsi dan respon yang berbeda-beda terhadap stres. Persepsi seseorang didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman dan pola hidup, faktor lingkungan, struktur dan fungsi keluarga, tahap perkembangan keluarga, pengalaman masa lalu serta mekanisme koping [9].

Hasil penelitian ini dapat memberikan implikasi keperawatan bahwa kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati merupakan sebuah bentuk intervensi terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai alternatif yang mudah dilakukan untuk mengatasi kondisi stress tetapi harus diperhatikan waktu pemberian terapi, faktor-faktor yang dapat menyebabkan stress, kondisi lingkungan tempat pemberian terapi, koping, jumlah stresor, sifat stresor, durasi stresor, pengalaman masa lalu, tipe kepribadian, serta manajemen stres yang dilakukan oleh masing-masing individu.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa skripsi FIKES UNRIYO sebanyak 4 kali dalam seminggu mengalami penurunan skor stress, cemas, dan depresi serta mahasiswa menyatakan merasa rileks setelah mengikuti terapi. Berdasarkan hasil dan penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan skor stress, cemas, dan depresi *pre test* dan *post test* pada responden setelah diberikan kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi dengan *p-value* 0,001 untuk stress, *p-value* untuk cemas, dan *p-value* 0,003 untuk depresi ($<0,05$) yang berarti ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati terhadap skor stress, cemas, dan depresi mahasiswa skripsi FIKES UNRIYO.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan tentang pengaruh kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati terhadap skor stress, cemas, dan depresi mahasiswa skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Rata-rata skor stress mahasiswa skripsi sebelum diberikan kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati pada kelompok intervensi yaitu 15,91, dan nilai median skor stress *pre test* pada kelompok kontrol yaitu 11,50.
- b. Rata-rata skor stress mahasiswa setelah diberikan kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati pada kelompok intervensi yaitu 9,33 dan nilai median skor stress *post test* pada kelompok kontrol yaitu 11,00.

- c. Skor cemas mahasiswa skripsi sebelum diberikan kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati pada kelompok intervensi yaitu 10,00 dan nilai median skor cemas *pre test* pada kelompok kontrol yaitu 6,50.
- d. Skor cemas mahasiswa skripsi setelah diberikan kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati pada kelompok intervensi yaitu 5,00 dan nilai median skor cemas *pre test* pada kelompok kontrol yaitu 6,00.
- e. Skor depresi mahasiswa skripsi sebelum diberikan kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati pada kelompok intervensi yaitu 6,50 dan nilai rata-rata skor cemas *pre test* pada kelompok kontrol yaitu 7,83.
- f. Skor depresi mahasiswa skripsi setelah diberikan kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati pada kelompok intervensi yaitu 7,50, dan nilai rata-rata skor depresi *pre test* pada kelompok kontrol yaitu 7,40.
- g. Ada pengaruh pemberian terapi yang diberikan pada kelompok intervensi.

Saran-saran yang dapat penulis sampaikan dari hasil penelitian ini yaitu terapi kombinasi ini dapat digunakan dalam mengatasi stress, cemas, dan depresi dengan melakukan kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati. Mahasiswa dapat melakukan terapi ini setiap hari untuk mengatasi stress, cemas, dan depresi. Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan kombinasi terapi afirmasi atau aromaterapi melati dan dapat mengkombinasikannya dengan terapi lain sebagai cara manajemen stres

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Zainiyah, R. and Dewi, E. I. 2018. 'Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/7781/5508> Diakses pada tanggal 25 Januari 2019.
- [2] Koensoemardiyah.2009. *A-Z Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran dan Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- [3] Kozier, et al. 2010. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC
- [4] Brannon, L. Feist, J & Updegraff, J.A. 2014. *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health Eight edition*. United States: Wadsworth Cengage Learning.
- [5] Saam. 2013. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta : Rajawali Pers
- [6] Kholida, E. N. and Alsa, A. 2012. 'Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis', *Jurnal Psikologi*, 39(1), pp. 67–75. doi: 10.1124/jpet.110.167007. <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6967> Diakses pada 25 Januari 2019.
- [7] Brealey, E. 2012. *Seri 10 Menit Menghilangkan Stres*. Batam : Karisma Publishing Group.
- [8] Juddha, M & Syafitri. 2018. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Pada Lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma Umbul Harjo Yogyakarta. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/283/172> Diakses pada tanggal 23 Januari 2019.
- [9] Yusuf, A; Suarilah, Ira; Rahmat, P. (2010) 'Relaxation Affirmation Technique Increases Self Efficiency of Patients with Nasopharyngeal Cancer', *Jurnal Ners*, 5(1), pp. 29–37.