

FILOSOFI DAN MANFAAT BATIMUNG DAN AROMATERAPI UNTUK MENGURANGI STRES

¹⁾ Kennia Pradna Adiesia, ²⁾ Dessi Rismelina, ³⁾ Arina Yahdini Tazkiyah, ⁴⁾ Nurlita, ⁵⁾ Rina Rifayanti

¹ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: Kenniaadiesia@gmail.com

² Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: Dessi.rismelina@yahoo.com

³ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: Arina.tazkiyah@gmail.com

⁴ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: Litanurlita96@gmail.com

⁵ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
email: Rifayanti.r@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the reduction of stress on students of Mulawarman University after Batimung and aromatherapy treatment. This research used quantitative experimental approach. The collected methods data in this study used a scale of DASS (Depression Anxiety Stress Scales) developed by Lovibond, SH & Lovibond, P.F. in 1995 that consists of 42 items, with 14 items to measure stress levels. Sample of this study were Mulawarman University students at the Faculty of Social and Political Sciences, with total 30 students. Technical analysis of the data used in this study was a statistical analysis T-Test by using computer program SPSS (Statistical Packages for Social Science) version 20.0 for Windows. The results showed a decrease in the level of stress on the subject after followed the treatment of Batimung with the value $t = 2.638$ with $p = 0.019$. There was no decrease in the level of stress on the subject who followed the treatment of aromatherapy with $t = 1.869$ with $p = 0.083$. It shows that the treatment of Batimung managed to reduce the stress on Psychology students of Mulawarman University.*

Keywords: *stress, batimung, aromatherapy.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengurangan stres pada Mahasiswa Universitas Mulawarman setelah dilakukan treatment batimung dan aromaterapi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) yang dikembangkan oleh Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. pada tahun 1995 yang terdiri dari 42 item, dengan 14 item untuk mengukur tingkat stres. Sample penelitian ini mahasiswa Universitas Mulawarman pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, yang berjumlah 30 orang mahasiswa. Tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu Uji-T dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan tingkat stres pada subjek setelah mengikuti *treatment* batimung dengan nilai $t = 2.638$ dengan $p = 0.019$. Tidak ada penurunan tingkat stres pada subjek setelah mengikuti *treatment* aromaterapi dengan nilai $t = 1.869$ dengan $p = 0.083$. Hal tersebut menunjukkan *treatment* batimung berhasil menurunkan tingkat stres pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman.

Kata kunci: stress, batimung, aromaterapi.

PENDAHULUAN

Stres merupakan hal yang tak terhindarkan dalam kehidupan manusia. Setiap orang pernah dan akan mengalami dengan tingkat stres yang berbeda. Hal ini merupakan pengaruh dari perubahan-perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah mempengaruhi nilai-nilai moral etika serta gaya hidup, dimana tidak semua orang mampu menyesuaikan diri, tergantung dari kepribadian yang dimiliki oleh masing-masing individu (Hawari, 2001).

Sarafino (2006) mendefinisikan stres sebagai kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Stres muncul sebagai reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau cemas yang disebabkan ketidakmampuan mengatasi atau meraih tuntutan atau keinginannya (Gray & Smeltzer, 1990 dalam Agoes, 2003). Stres sendiri bisa berasal dari individu, lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal dan dapat pula berasal dari tempat-tempat dimana individu banyak

menghabiskan waktunya seperti kantor dan tempat pendidikan.

Menurut Robbins (2010) stres juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai hal tersebut terdapat batasan atau penghalang. Dan apabila pengertian stres dikaitkan dengan penelitian ini maka stres itu sendiri adalah suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik atau psikis seseorang karena adanya tekanan dari dalam ataupun dari luar diri.

Ross dan Altmaier (1994) mengatakan bahwa stres merupakan salah satu konsekuensi dari kehidupan dunia modern saat ini. Stres juga dapat dialami dalam berbagai situasi kehidupan manusia. Salah satu situasi yang cukup mendapat banyak perhatian dalam kaitannya dengan stres adalah dunia pendidikan. Dunia pendidikan dalam hal ini perguruan tinggi, merupakan salah satu konteks yang tidak luput dari fenomena stres. Salah satu unsur dalam dunia pendidikan yang rentan terhadap stres adalah kalangan mahasiswa.

Mereka yang sedang menempuh pendidikan tinggi ini tak jarang dikejar oleh segudang deadline tugas yang sangat menyita waktu. Tidak hanya itu Goodman & Leroy (2008) juga menambahkan sumber stres dapat dikategorisasikan menjadi: akademik, keuangan, yang

berkaitan dengan waktu dan kesehatan, dan self-imposed.

Stresor akademik dapat bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi tekanan untuk naik tingkat, lama belajar, banyak tugas, mendapat nilai birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2010).

Dampak yang ditimbulkan stres akademik pada mahasiswa adalah berupa menurunnya motivasi belajar, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang, tidak terpenuhi standar kelulusan yang ditetapkan oleh sekolah maupun pemerintah yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas pendidikan. Selain itu, stres dapat memunculkan perilaku maladaptive bagi peserta didik dalam kehidupan pribadi dan sosial. Dampak stres dari segi fisik, peserta didik dapat mudah terserang berbagai penyakit. Nurdini (2009), perwujudan dari stres akademik antara lain adalah peserta didik malas mengerjakan tugas, sering bolos sekolah dengan berbagai alasan, mencontek, atau mencari jalan pintas dalam mengerjakan tugas. Gejala stres akademik lain yang muncul seperti: prestasi menurun, cemas/gelisah ketika menghadapi ujian dan tugas yang banyak,

sulit berkonsentrasi, menangis ketika tidak sanggup mengerjakan tugas/soal, suka berbohong, mencontek, takut menghadapi dosen tertentu, takut terhadap mata kuliah tertentu dan lain-lain.

Ketika ada waktu luang, para mahasiswa menggunakan waktu tersebut untuk merehatkan pikiran sejenak atau melakukan beberapa kegiatan yang dapat menghibur dan membantu menjernihkan pikiran mereka. Kegiatan yang biasa mereka lakukan seperti menonton film, berolahraga, berwisata, berbelanja, ataupun karaoke. Sementara beberapa dari mahasiswa terkadang memilih kesempatan di waktu luang ini untuk memanjakan diri dengan SPA di salon. Menghabiskan waktu merawat diri di salon menjadi salah pilihan favorit karena selain membantu meringankan stres, SPA juga bermanfaat bagi mereka yang ingin merawat kecantikkannya terlebih bagi mereka yang tidak sempat merawat diri di rumah dan mencari solusi praktis.

SPA merupakan suatu singkatan kata dari bahasa latin yang berasal dari kata Solus Per Aqua (Solus = Pengobatan atau Perawatan, Per = Dengan dan Aqua = Air). Berdasarkan arti tersebut maka dapat dikatakan bahwa SPA adalah suatu sistem pengobatan atau perawatan dengan air atau dalam bahasa Inggris dikenal sebagai Hydrotherapy. SPA sering kali dianggap

sebagai tempat perawatan tubuh berupa pijat atau massage.

Pengertian SPA sebenarnya adalah tempat dimana orang dapat memperoleh perawatan badan, dari ujung rambut sampai ujung kaki sekaligus mengembalikan kesegaran tubuh setelah berada di posisi yang menegangkan. Perawatan SPA terdiri dari creambath, facial, manicure-pedicure, lulur, scrub, foot spa, body treatment dan salah satu yang sering menjadi pilihan untuk mengurangi stres adalah sauna atau dalam istilah lainnya disebut mandi uap. Sauna dianggap menjadi pilihan terbaik karena selain praktis sauna ternyata memiliki banyak manfaat.

Sauna adalah kondisi dimana seseorang ditempatkan di ruangan berisi uap panas yang mampu mengeluarkan racun melalui keringat. Kebiasaan mandi uap awalnya berkembang pada masyarakat Finlandia yang mengalami musim dingin berkepanjangan. Sauna digunakan untuk menghangatkan tubuh sekaligus menjadi ajang relaksasi. Ruang sauna dibuat dari gelondongan pohon pinus (pinelogs), yang mampu mensirkulasi udara. Sumber panasnya dihasilkan dari batu bara panas di antara lapisan kayu.

Namun tidak hanya di Finlandia, di Indonesia tepatnya di pulau Kalimantan juga telah mengenal kebiasaan mandi uap

ini dengan istilah batimung atau timung. Meskipun sangat sederhana perawatan tubuh ala SPA atau sauna ini sudah lama dilakukan, dan menjadi warisan turun temurun masyarakat Kalimantan bahkan telah menjadi sebuah tradisi sepasang calon pengantin sebelum melangsungkan pesta pernikahan.

Prakteknya pun tidak jauh berbeda dari sauna, hanya saja yang menjadi ciri khas batimung adalah bahan-bahan yang digunakannya yakni berupa aneka rempah-rempah khas Kalimantan dan sulit dicari didaerah lain, hal ini menjadikan batimung memiliki keunikan tersendiri dari sauna biasa. Walaupun bahan dan perlengkapan yang digunakan dalam batimung lebih sederhana dari sauna, namun manfaat batimung tidak kalah dari sauna. Manfaat dari batimung dipercaya mampu mengharumkan tubuh, memperlancar peredaran darah, memperbaiki metabolisme tubuh serta mengurangi stres.

Selain treatment batimung, cara lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres adalah dengan relaksasi aromaterapi. Aromaterapi berarti pengobatan menggunakan wangi-wangian (Sharma, 2009). Aromaterapi merupakan metode pengobatan melalui media bau-bauan yang berasal dari bahan tanaman tertentu. Aromaterapi sering digabungkan dengan praktek pengobatan alternatif dan

kepercayaan kebatinan yang sudah ada sejak ribuan tahun yang lalu. Awalnya hanya terdapat dalam bentuk cairan esensial. Seiring perkembangan zaman, ada berbagai bentuk aromaterapi, mulai dari minyak esensial, dupa, lilin, garam, minyak pijat, dan sabun. Sesuai bentuk-bentuknya aromaterapi dapat dipergunakan sebagai pewangi ruangan, aroma minyak saat dipijat, berendam, bahkan untuk aroma badan setelah mandi.

Ada berbagai jenis wewangian aromaterapi yang ada, yaitu basil, lavender, jasmine, sandalwood, peppermint, ginger, lemon, orange, geranium, dan masih banyak lagi. Dan setiap wangi-wangian tersebut memiliki kelebihan positif yang bermacam-macam. Misalnya, aroma lavender dipercaya dapat mengurangi rasa stres dan mengurangi kesulitan tidur (insomnia). Sedangkan aroma sandalwood dapat mengurangi stres saat menstruasi dan sebagai penunjang untuk berkonsentrasi. Aroma jasmine dapat meningkatkan gairah seksual, kesuburan wanita, dan anti depresi.

Dewasa ini, riset membuktikan aneka penggunaan minyak aroma. Riset kedokteran pada tahun-tahun belakangan ini mengungkapkan fakta bahwa bau yang kita cium memiliki dampak penting pada perasaan kita. Menurut hasil penelitian ilmiah, bau berpengaruh secara langsung

terhadap otak seperti obat. Misalnya, mencium lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa terhadap kepala bagian belakang dan keadaan ini dikaitkan dengan relaksasi (Sharma, 2009).

Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana batimung dan aromaterapi dapat berpengaruh pada pengurangan stres individu khususnya stres yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Mulawarman. Selain sebagai tujuan penelitian, peneliti berharap hasil dari penelitian ini mampu mengenalkan tradisi batimung keluar daerah Kalimantan dan sebagai usaha pelestarian warisan budaya Indonesia.

TINJAUAN PUSTAKA

Stress

Pada hakikatnya, kata stres merujuk pada sebuah kondisi dimana seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah (Richards, 2010).

Ardani (2007) mendefinisikan stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis. Sarafino

(2006) mendefinisikan stres sebagai kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Stres dibedakan menjadi dua jenis yaitu: stres yang merugikan dan merusak disebut distres dan stres yang positif yang menguntungkan disebut eustres. Selye (dalam Safaria dan Saputra, 2009) mengatakan bahwa satu jenis stres yang sangat berbahaya dan merugikan disebut distres dan satu jenis lagi stres yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut eustres. Pada penelitian ini akan ditekankan pada stres yang memunculkan perasaan cemas, ketakutan, kekhawatiran atau gelisah.

Sarafino (2006) mengungkapkan pada saat seseorang mengalami stres terdapat dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, aspek tersebut antara lain :

1. Aspek fisik

Aspek fisik berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

2. Aspek psikologis

Aspek psikologis terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan sehari-hari.

Batimung

Batimung adalah perawatan tubuh yang merupakan bagian dari adat masyarakat Kalimantan (Saleh, 2012). Batimung atau mandi uap adalah metode sebagai penyegar atau untuk merelaksasi otot yang dilaksanakan pada ruangan khusus dimana sisi ruangnya mengeluarkan uap panas yang beroperasi antara suhu 43°C dan 46°C (Polli, 2016), namun batimung dilaksanakan dengan cara yang lebih tradisional. Sesuai dengan definisi solus per aqua (SPA) merupakan perawatan kesehatan yang menggunakan sarana air. Perawatan ini menggunakan rendaman air, air mengalir, pancuran disertai ramuan-ramuan atau memanfaatkan sumber air panas yang mengandung mineral tertentu dan

memberi dampak memelihara, meningkatkan ataupun memulihkan kesehatan (Yunita, 2015).

Aromaterapi

Aromaterapi berasal dari bahasa Yunani, Aroma yang berarti harum dan terapi yang berarti pengobatan. Istilah Aromatherapie diciptakan oleh kimiawan Prancis, Rene Maurice Gattefosse sekitar tahun 1928. Primadiati (2002) mengemukakan bahwa aromaterapi merupakan pengobatan alternatif dengan menggunakan sari tumbuhan aromatik murni berupa bahan cairan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aromatik lain dari tumbuhan.

Aromaterapi adalah bagian dari ilmu herbal atau herbalism (Poerwadi, 2006). Menurut Sharman (2009) aromaterapi ialah pengobatan menggunakan wangi-wangian. Istilah ini merujuk pada penggunaan minyak esensial dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional dan dalam mengembalikan keseimbangan badan. Terapi komplementer (pelengkap), seperti homoeopati, aromaterapi dan akupuntur harus dilakukan seiring dengan pengobatan konvensional (Jones dalam Adethia, 2014).

Hipotesis Penelitian

1. H1 : Ada penurunan tingkat stres pada mahasiswa Psikologi Universitas

Mulawarman setelah diberikan treatment batimung.

H0 : Tidak ada penurunan tingkat stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman setelah diberikan treatment batimung.

2. H1 : Ada penurunan tingkat stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman setelah diberikan treatment aromaterapi.

H0 : Tidak ada penurunan tingkat stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman setelah diberikan treatment aromaterapi.

3. H1 : Subjek yang diberikan treatment batimung akan mengurangi stresnya dibandingkan subjek yang diberikan treatment aromaterapi.

H0 : Subjek yang diberikan treatment batimung tidak berbeda dengan treatment aromaterapi.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang memberikan perlakuan (manipulasi) terhadap suatu sampel penelitian yang kemudian mengamati konsekuensi perlakuan tersebut terhadap objek penelitian (perubahan perilaku). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan

sekelompok subjek penelitian dari suatu populasi tertentu. Kemudian dikelompokkan lagi secara random menjadi dua kelompok, yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi

Arikunto (2010) mengartikan populasi sebagai keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan populasi menurut Hadi (2004) adalah keseluruhan individu yang akan diselidiki, mempunyai satu sifat yang sama dan diperoleh dari subjek penelitian yang hendak digeneralisasikan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi angkatan 2015 dan 2016 yang berjumlah 130 orang mahasiswa.

Sampel dan Teknik Sampling

Arikunto (2010) menyatakan bahwa sebagian dari populasi disebut sampel. Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan hasil screaning tes stres yang artinya bila mahasiswa mendapat skor DASS tinggi atau sangat tinggi maka mahasiswa tersebut akan menjadi sampel dalam penelitian. Jumlah sampel penelitian adalah 30 orang mahasiswa yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu 15 orang mahasiswa akan diberikan treatment batimung dan 15 orang mahasiswa lainnya diberikan treatment aromaterapi.

Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan skala stres yang diadaptasi dari DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*). yang dikembangkan oleh Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. pada tahun 1995. Skala DASS ini terdiri dari 42 item yang mengukur status emosional negatif dari stres, depresi, dan kecemasan. Jawaban skala DASS ini terdiri dari 4 pilihan yang disusun dalam format *rating scale* (skala penilaian) dan subjek diminta untuk menilai pada tingkat manakah mereka mengalami setiap kondisi yang disebutkan tersebut dalam satu minggu terakhir. Selanjutnya, skor dari skala tersebut dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma yang ada untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat stres pada individu tersebut.

Cara penilaian stres adalah dengan menjumlahkan nilai dengan kategori urutan jawaban sebagai berikut:

| | | | |
|---------------------------------|---|---|----------------------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
| ↓ | | | ↓ |
| (Tidak Sesuai Dengan Diri Anda) | | | (Sangat Sesuai dengan Diri Anda) |

Adapun penilaian dalam alat ukur ini sesuai dengan norma yang sudah terstandarisasi, seperti tabel berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS)

| Tingkat | Stres |
|----------------|--------------|
| Normal | 0 – 14 |
| Ringan | 15 – 18 |
| Sedang | 19 – 25 |
| Parah | 26 – 33 |
| Sangat Parah | > 34 |

Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek terhadap skala stres, berarti semakin tinggi stres subjek pada kehidupannya sehari-hari. Sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh subjek terhadap skala stres, maka semakin rendah pula stres subjek pada kehidupannya sehari-hari.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *Uji-T*. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji

homogenitas dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Mulawarman. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang. Adapun distribusi sample penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

| No | Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase |
|-----------|----------------------|---------------|-------------------|
| 1 | Laki-laki | 7 | 23.3 |
| 2 | Perempuan | 23 | 76.7 |
| | Jumlah | 120 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman yaitu mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 7 orang atau 23.3 persen, dan mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 23 orang atau 76.7 persen. Sehingga dapat diambil

kesimpulan bahwa subjek penelitian di Jurusan Psikologi Universitas Mulawarman didominasi oleh mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 23 orang atau 76.7 persen.

Tabel 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

| No. | Usia | Jumlah | Persentase |
|---------------|----------|-----------|------------|
| 1. | 17 tahun | 3 | 10 |
| 2. | 18 tahun | 11 | 36.7 |
| 3. | 19 tahun | 9 | 30 |
| 4. | 20 tahun | 6 | 20 |
| 5. | 21 tahun | 1 | 3.3 |
| Jumlah | | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Jurusan Psikologi Universitas Mulawarman Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yaitu mahasiswa dengan usia 17 tahun berjumlah 3 orang atau 10 persen, usia 18 tahun berjumlah 11 orang atau 36.7 persen, usia 19 tahun berjumlah 9 orang atau 30 persen, usia 20 tahun berjumlah 20 orang atau 20 persen, dan usia 21 tahun berjumlah 1 orang atau 3.3 persen. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Jurusan Psikologi Universitas Mulawarman didominasi oleh mahasiswa dengan usia 18 tahun berjumlah 11 orang atau 36.7 persen.

Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk

mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai variable penelitian, yaitu *treatment* untuk mengurangi stres melalui batimung dan aromaterapi.

Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemberian *treatment* dalam mengurangi stres yang dialami oleh mahasiswa psikologi. *Pre-test* yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada *post-test*, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 5. Sedangkan *follow-up* diberikan pada subjek penelitian untuk mengetahui kondisi perbedaan lanjutan seminggu setelah diberikannya *post-test*, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 6. *Treatment* batimung dan aromaterapi dianggap efektif jika antara skor *post-test* lebih rendah dibanding skor *pre-test*, dan skor *follow-up* lebih rendah dibandingkan skor *post-test*.

Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Penilaian Depression Anxiety Stress Scales (DASS)

| Skor | Keterangan |
|---------|--------------|
| 0 – 14 | Normal |
| 15 – 18 | Ringan |
| 19 – 25 | Sedang |
| 26 – 33 | Parah |
| > 34 | Sangat Parah |

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat stres sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Stres

| Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Pemberian <i>Treatment</i> | | | | | | |
|---|------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|-----------------|---------------|
| Responden | <i>Pre-test</i> | Klasifikasi | <i>Post-test</i> | Klasifikasi | Kelompok | Status |
| AF | 11 | Normal | 9 | Normal | Eksperimen | Tetap |
| AR | 14 | Normal | 21 | Sedang | Eksperimen | Naik |
| ARW | 18 | Ringan | 21 | Sedang | Eksperimen | Naik |
| AV | 19 | Sedang | 4 | Normal | Eksperimen | Turun |
| CF | 10 | Normal | 12 | Normal | Eksperimen | Tetap |
| FW | 8 | Normal | 7 | Normal | Eksperimen | Tetap |
| IDA | 11 | Normal | 13 | Normal | Eksperimen | Tetap |
| IK | 30 | Parah | 19 | Sedang | Eksperimen | Turun |
| JL | 31 | Parah | 25 | Sedang | Eksperimen | Turun |
| MNS | 17 | Ringan | 9 | Normal | Eksperimen | Turun |
| NHS | 17 | Ringan | 17 | Ringan | Eksperimen | Tetap |
| NA | 11 | Normal | 3 | Normal | Eksperimen | Tetap |
| QIQ | 18 | Ringan | 3 | Normal | Eksperimen | Turun |
| TPW | 11 | Normal | 7 | Normal | Eksperimen | Tetap |
| VGN | 31 | Parah | 15 | Ringan | Eksperimen | Turun |
| AS | 22 | Sedang | 31 | Parah | Kontrol | Naik |
| AFBA | 18 | Ringan | 12 | Normal | Kontrol | Turun |
| BNA | 11 | Normal | 18 | Ringan | Kontrol | Naik |
| DNR | 17 | Ringan | 13 | Normal | Kontrol | Turun |
| DSW | 21 | Sedang | 20 | Sedang | Kontrol | Tetap |
| ENHF | 7 | Normal | 16 | Ringan | Kontrol | Naik |
| LDL | 15 | Ringan | 10 | Normal | Kontrol | Turun |
| MRR | 13 | Normal | 14 | Normal | Kontrol | Tetap |
| MM | 11 | Normal | 11 | Normal | Kontrol | Tetap |
| MG | 19 | Sedang | 1 | Normal | Kontrol | Turun |
| MZ | 3 | Normal | 7 | Normal | Kontrol | Tetap |
| NR | 10 | Normal | 13 | Normal | Kontrol | Tetap |
| QA | 20 | Sedang | 22 | Sedang | Kontrol | Tetap |
| RF | 7 | Normal | 16 | Ringan | Kontrol | Naik |
| VA | 7 | Normal | 4 | Normal | Kontrol | Tetap |

Berdasarkan tabel 5, maka dapat diketahui pada *pre-test* dan *post-test* skala tingkat stres terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah mengikuti *treatment* batimung, terdapat 2 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan tingkat stres, 7

subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami tingkat stres yang tetap, dan 6 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan tingkat stres. Sedangkan pada mahasiswa yang telah mengikuti *treatment* aromaterapi, terdapat 4 subjek mahasiswa

pada kelompok kontrol yang mengalami peningkatan tingkat stres, 7 subjek mahasiswa pada kelompok kontrol yang

mengalami tingkat stres yang tetap, dan 4 subjek mahasiswa pada kelompok kontrol yang mengalami penurunan tingkat stres.

Tabel 6. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Stres

| Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Stres Setelah dan Tindaklanjut Pemberian Treatment | | | | | | |
|---|------------------|--------------------|------------------|--------------------|-----------------|---------------|
| Responden | Post-test | Klasifikasi | Follow-Up | Klasifikasi | Kelompok | Status |
| AF | 9 | Normal | 4 | Normal | Eksperimen | Tetap |
| AR | 21 | Sedang | 16 | Ringan | Eksperimen | Turun |
| ARW | 21 | Sedang | 15 | Ringan | Eksperimen | Turun |
| AV | 4 | Normal | 3 | Normal | Eksperimen | Tetap |
| CF | 12 | Normal | 11 | Normal | Eksperimen | Tetap |
| FW | 7 | Normal | 1 | Normal | Eksperimen | Tetap |
| IDA | 13 | Normal | 8 | Normal | Eksperimen | Tetap |
| IK | 19 | Sedang | 14 | Normal | Eksperimen | Turun |
| JL | 25 | Sedang | 22 | Sedang | Eksperimen | Tetap |
| MNS | 9 | Normal | 8 | Normal | Eksperimen | Tetap |
| NHS | 17 | Ringan | 11 | Normal | Eksperimen | Turun |
| NA | 3 | Normal | 11 | Normal | Eksperimen | Tetap |
| QIQ | 3 | Normal | 8 | Normal | Eksperimen | Tetap |
| TPW | 7 | Normal | 0 | Normal | Eksperimen | Tetap |
| VGN | 15 | Ringan | 3 | Normal | Eksperimen | Turun |
| AS | 31 | Parah | 28 | Parah | Kontrol | Tetap |
| AFBA | 12 | Normal | 15 | Ringan | Kontrol | Naik |
| BNA | 18 | Ringan | 19 | Sedang | Kontrol | Naik |
| DNR | 13 | Normal | 12 | Normal | Kontrol | Tetap |
| DSW | 20 | Sedang | 17 | Ringan | Kontrol | Turun |
| ENHF | 16 | Ringan | 10 | Normal | Kontrol | Turun |
| LDL | 10 | Normal | 7 | Normal | Kontrol | Tetap |
| MRR | 14 | Normal | 13 | Normal | Kontrol | Tetap |
| MM | 11 | Normal | 10 | Normal | Kontrol | Tetap |
| MG | 1 | Normal | 0 | Normal | Kontrol | Tetap |
| MZ | 7 | Normal | 15 | Ringan | Kontrol | Naik |
| NR | 13 | Normal | 1 | Normal | Kontrol | Tetap |
| QA | 22 | Sedang | 18 | Ringan | Kontrol | Turun |
| RF | 16 | Ringan | 7 | Normal | Kontrol | Turun |
| VA | 4 | Normal | 2 | Normal | Kontrol | Tetap |

Berdasarkan tabel 6, maka dapat diketahui pada *post-test* dan *follow-up* skala stres terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang diberikan tes sebagai tindak lanjut setelah mengikuti *treatment* batimung, terdapat 10 subjek mahasiswa

pada kelompok eksperimen yang mengalami tingkat stres yang tetap dalam kategori normal, dan 5 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan tingkat stres. Sedangkan pada mahasiswa yang telah

mengikuti *treatment* aromaterapi, terdapat 3 subjek mahasiswa pada kelompok kontrol yang mengalami peningkatan tingkat stres, 8 subjek mahasiswa pada kelompok kontrol yang mengalami tingkat stres yang tetap, dan 4 subjek mahasiswa pada kelompok kontrol yang mengalami penurunan tingkat stres.

Hasil Uji Asumsi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *uji independent sample t-test*. Sebelum dilakukan perhitungan dengan *uji independent*

sample t-test, perlu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat dalam penggunaan *uji independent sample t-test*.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal dan jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

| Kategori | Jenis Treatment | Shapiro-Wilk | | |
|------------------|-----------------|--------------|----|-------|
| | | Statistic | df | Sig. |
| <i>Pre-Test</i> | Batimung | 0.840 | 15 | 0.127 |
| | Aromaterapi | 0.946 | 15 | 0.462 |
| <i>Post-Test</i> | Batimung | 0.943 | 15 | 0.425 |
| | Aromaterapi | 0.973 | 15 | 0.894 |
| <i>Follow-Up</i> | Batimung | 0.961 | 15 | 0.702 |
| | Aromaterapi | 0.966 | 15 | 0.791 |

Tabel 7 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

- 1) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres test *Pre-Test* Batimung menghasilkan nilai dan $p = 0.127$ ($p > 0.05$) dan *Pre-test* Aromaterapi menghasilkan nilai $p = 0.462$ ($p > 0.005$) Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel stres adalah normal.
- 2) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres *Post-Test*

Batimung menghasilkan nilai dan $p = 0.425$ ($p > 0.05$) dan *Post-test* Aromaterapi menghasilkan nilai $p = 0.894$ ($p > 0.005$) Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel stres adalah normal.

- 3) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres *Follow-Up* Batimung menghasilkan nilai dan $p = 0.702$ ($p > 0.05$) dan *Follow-Up* Aromaterapi menghasilkan nilai $p = 0.791$ ($p > 0.005$) Hasil uji berdasarkan

kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel stres adalah normal.

Berdasarkan tabel 7 maka dapat disimpulkan bahwa ketiga sebaran yaitu *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up* memiliki sebaran data yang normal, dengan demikian analisis data secara parametrik dapat dilakukan karena telah memenuhi syarat atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih

kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dalam penelitian ini, diuji homogenitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, agar diketahui bahwa data kedua kelompok tersebut bervarians sama. Kaidah uji homogenitas adalah, data variabel dianggap homogen, bila nilai $p > 0.05$. Penghitungan menggunakan metode uji leven dari hasil uji *one-way anova*, disajikan dalam tabel 8 berikut ini.

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas

| | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------------|------------------|-----|-----|-------|
| Batimung – Aromaterapi | 0.307 | 1 | 28 | 0.584 |

Berdasarkan tabel diatas, hasil penghitungan menunjukkan nilai hasil pada batimung dan aromaterapi $p = 0.584$ ($p > 0.05$) yang berarti bahwa data variabel stres dari kelompok batimung dan aromaterapi bersifat homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat stres

pada mahasiswa psikologi sebelum, sesudah, dan tindaklanjut diberikan *treatment* batimung. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *paired sample t-test* adalah jika $p > 0.05$ maka H_0 diterima dan jika $p < 0.05$ maka H_0 ditolak (Santoso, 2015).

Tabel 9. Hasil Uji Paired Sample t-Test Batimung

| | Paired Sample t-Test | | | | |
|------------------------------|----------------------|---------|----|-------|-----------------|
| | T hitung | T tabel | df | Sig. | Mean Difference |
| <i>Pre-Test – Post Test</i> | 2.570 | 2.144 | 14 | 0.022 | 4.800 |
| <i>Post Test – Follow Up</i> | 2.638 | 2.144 | 14 | 0.019 | 3.333 |

Berdasarkan tabel 9, dapat diketahui bahwa pada *pre-test* dan *post-test* penelitian *treatment* batimung terlihat bahwa t hitung adalah 2.570 ($> t$ tabel =

2.144) dengan $p = 0.022$ ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya *treatment* batimung dapat mengurangi tingkat stres pada mahasiswa

Jurusan Psikologi Universitas Mulawarman. Sedangkan pada *post-test* dan *follow-up* penelitian *treatment* batimung terlihat bahwa *t* hitung adalah 2.638 ($> t$ tabel = 2.144) dengan $p = 0.019$ ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya *treatment* batimung akan mengurangi tingkat stres pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Mulawarman.

Hipotesis kedua dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada mahasiswa psikologi sebelum, sesudah, dan tindak lanjut setelah diberikan *treatment* aromaterapi. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk uji *paired t sample t-test* adalah jika $p > 0.05$ maka H_0 diterima dan jika $p < 0.05$ maka H_0 ditolak (Santoso, 2015).

Tabel 10. Hasil Uji Paired Sample t-Test Aromaterapi

| | Paired Sample t-Test | | | | |
|-----------------------|----------------------|---------|----|-------|-----------------|
| | T hitung | T tabel | df | Sig. | Mean Difference |
| Pre-Test – Post Test | -0.250 | 2.144 | 14 | 0.806 | -0.467 |
| Post Test – Follow Up | 1.869 | 2.144 | 14 | 0.083 | 2.267 |

Berdasarkan tabel 10, dapat diketahui bahwa pada *pre-test* dan *post-test* penelitian *treatment* aromaterapi terlihat bahwa *t* hitung adalah -0.250 ($< t$ tabel = 2.144) dengan $p = 0.806$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada penurunan tingkat stres pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Mulawarman setelah *treatment* aromaterapi. Sedangkan pada *post-test* dan *follow-up* penelitian *treatment* aromaterapi terlihat bahwa *t* hitung adalah 1.869 ($< t$ tabel = 2.144) dengan $p = 0.083$ ($p > 0.05$) maka H_0

diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada penurunan tingkat stres pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Mulawarman setelah *treatment* aromaterapi.

Dan hipotesis ketiga dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada mahasiswa psikologi sesudah dan tindak lanjut setelah diberikan *treatment* batimung dan aromaterapi. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk *independent sample t-test* adalah jika $p > 0.05$ maka H_0 diterima dan jika $p < 0.05$ maka H_0 ditolak (Santoso, 2015).

Tabel 11. Hasil Uji Independent Sample t-Test Antar Treatment

| | Independent Sample t-Test | | | | |
|------------------|---------------------------|---------|----|-------|-----------------|
| | T hitung | T tabel | df | Sig. | Mean Difference |
| <i>Post-Test</i> | -0.580 | 2.048 | 28 | 0.567 | -1.533 |
| <i>Follow-Up</i> | -1.029 | 2.048 | 28 | 0.313 | -2.600 |

Berdasarkan tabel 11, dapat diketahui bahwa pada *post-test* penelitian batimung dan aromaterapi terlihat bahwa t hitung adalah -0.580 ($< t$ tabel = 2.048) dengan $p = 0.567$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan antara *treatment* batimung dan aromaterapi dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Mulawarman. Sedangkan pada *follow-up* penelitian batimung dan aromaterapi terlihat bahwa t hitung adalah -1.029 ($< t$ tabel = 2.048) dengan $p = 0.313$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan pada subjek dalam tindak lanjut *treatment* batimung dan aromaterapi dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Mulawarman.

PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan tingkat stres pada subjek yang diberikan *treatment* batimung maupun aromaterapi. Hasil analisis dapat diketahui bahwa pada *post-test* penelitian batimung dan aromaterapi terlihat bahwa t hitung adalah -0.580 ($< t$ tabel = 2.048) dengan $p = 0.567$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan antara *treatment* batimung dan

aromaterapi dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Mulawarman. Sedangkan pada *follow-up* penelitian batimung dan aromaterapi terlihat bahwa t hitung adalah -1.029 ($< t$ tabel = 2.048) dengan $p = 0.313$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan pada subjek dalam tindak lanjut *treatment* batimung dan aromaterapi dalam mengurangi tingkat stres.

Salah satu metode yang dapat diterapkan untuk menurunkan tingkat stres yaitu dengan pemberian *treatment* batimung. Batimung atau mandi uap adalah metode sebagai penyegar atau untuk merelaksasi otot yang dilaksanakan pada ruangan khusus dimana sisi ruangnya mengeluarkan uap panas yang beroperasi antara suhu 43°C dan 46°C (Polli, 2016), namun batimung dilaksanakan dengan cara yang lebih tradisional. Batimung termasuk dalam kategori health SPA mempunyai unsur khas perawatan yaitu untuk membantu meningkatkan kesehatan, merawat tubuh serta mencegah beberapa gejala awal ketidakseimbangan tubuh (Anastasia, 2009). Prinsip utama dari batimung adalah mengalirkan hawa panas untuk melancarkan aliran darah dan memperbaiki metabolisme tubuh (Rafikasari, 2015).

Selain *treatment* batimung, *treatment* lain yang digunakan dalam penelitian ini

untuk menurunkan tingkat stres adalah melalui pemberian treatment aromaterapi. Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essential yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, depresi, nyeri, dan sebagainya (Watt & Janca, 2008). Sedangkan menurut Jaelani (2009), aromaterapi dapat diartikan sebagai suatu cara perawatan tubuh dan atau penyembuhan penyakit menggunakan minyak essential (essential oil) dengan cara inhalasi, mandi rendam, kompres, pemakaian topikal dan pijat.

Treatment batimung dan aromaterapi dalam penelitian ini dinilai cukup membantu mengurangi stres pada mahasiswa psikologi, karena dengan adanya kegiatan ini membuat mahasiswa untuk dapat merilekskan tubuh dan pikiran, serta dapat berbagi cerita dengan teman-teman yang lain tentang treatment ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada penurunan tingkat stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman setelah diberikan treatment batimung.
2. Tidak ada penurunan tingkat stres pada mahasiswa Psikologi Universitas

Mulawarman setelah diberikan treatment aromaterapi.

3. Tidak ada perbedaan antara subjek yang diberikan treatment batimung dengan subjek yang diberikan treatment aromaterapi dalam mengurangi stres.

REFERENSI

- Adethia, K. A. 2014. *Manfaat Aromaterapi Lavender Terhadap Pengendalian Nyeri Persalina Kala I di Klinik Sumiariani Kecamatan Medan Johor Tahun 2014*. Medan: Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Agoes, K.C. 2003. *Teori dan Manajemen Stres*. Malang: Taroda.
- Anastasia, H. 2009. *Cantik, Sehat, dan Sukses Berbisnis Spa*. Jakarta: Komunitas (anggota IKAPI).
- Ardani, T.A., Rahayu, I.T., & Sholichatun, Y. 2007. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Smith, E. E. (Tanpa tahun). *Pengantar Psikologi jilid 2 ed: 11*. Ahli Bahasa: Widjaja Kusuma. Jakarta: Interaksara.
- Atsumi, T., & Tonosaki, K. 2007. Smelling lavender and rosemary increases free radical scavenging activity and decreases cortisol level in saliva. *Psychiatry Research*, 150(1), 89-96.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dilaputri. 2015. *Bawi Bakena Mandi Uap Timungan Dirumah*. (<http://mommiesdaily.com/2015/01/29/rbawi-bakena-mandi-uap-timungan-di-rumah>). (diakses tanggal 10 September 2016).
- Goodman, L. S., & Gilman, A. G. 2008. *The Pharmacological Basic of*

- Therapeutics*. San Diego: The McGraw-Hill Companies.
- Gray & Smeltzer. 1990. An Analysis of Quality of Work Life (QWL) and career related variable. *American Journal of Applied Sciences* 3 (12): 2151-2159.
- Greenwood III J. W., & Greenwood, J. Jr. 2001. *Managing Executive Stress*. Canada: John Wiley and Sons Ltd.
- Hadi, S. 2004. *Metodologi Research II*. Jakarta: Andi Offset.
- Hapsari, E. D. 2011. *Perbedaan Skor Kepatuhan Anak Autis saat Dilakukan Terapi Perilaku Applied Behavior Analysis (ABA) Tanpa dan Dengan Aromaterapi Lavender*. Jawa Tengah: Universitas Jenderal Soedirman.
- Hardjana, A. 1994. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Hawari, D. 2001. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hongratanaworakit, T. 2004. Physiological effects in aromatherapy. *Songklanakarinn Journal of Science and Technology*, 26(1), 117-125.
- Jaelani. 2009. *Aromaterapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1994. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Mc. Graw-Hill.
- Nurdini, K. 2009. *Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku dalam Mereduksi Stress Akademik Siswa SMK*. Skripsi Jurusan PPB-FIP UPI. (Tidak Diterbitkan).
- Poerwadi, R. 2006. *Aromaterapi Sahabat Calon Ibu*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Polii, S. 2016. *Pengaruh Mandi Uap Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Dewasa Normal vol 4*. Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Potter, & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4 Volume 1*. EGC. Jakarta.
- Primadiati, R. 2002. *Aromaterapi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Rafikasari, D. 2015. *Batimung, Spa Kecantikan Khas Banjar*. (<http://lifestyle.sindonews.com/read/960865/155/batimung-spa-kecantikan-khas-banjar-1423195686>). (diakses pada 10 September 2016).
- Richard, L. D. 2010. *Era Baru Manajemen*. Buku 1 dan 2. Jakarta: Salemba Empat.
- Ross, R. R., & Altmaier, E. M. 1994. *Intervention in occupational stress*. London: Sage Publications.
- Safaria., & Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Saleh, A. R. 2012. *Batimung*. (http://ab_saleh.staff.ipb.ac.id/2012/01/24/batimung). (diakses pada 10 September 2016)
- Santoso, S. 2015. *Menguasai Statistik Multivariat*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Santrock. J. W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E. P. 2006. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction. Fifth Edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Setiyanti, A. A. 2008. *Bentuk penggunaan dan jenis aromaterapi* [serial online], diunduh dari: <http://teena82.wordpress.com>.
- Sharman, S. 2009. *Aromaterapi*. Tangerang: Kharisma Publishing Group.
- Sudiana, D. 2007. *Kondisi Stress Menengah Kejuruan dan Faktor-faktor Penyebabnya*. PPB FIP UPI Bandung.
- Vitahealth. 2006. *Seluk Beluk Pengobatan Alternatif dan Komplementer*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Watt, G., & Janca, A. 2008. Aromaterapi in Nursing and Mental Health Care. *Journal of Contemporary Nurse*, 30(1):69-75.