

## EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KEBAHAGIAAN (HAPPINESS) MAHASISWA UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

Siti Aisah Azzahra<sup>1</sup>, Fadilah Fitria Harahap<sup>2</sup>, Zahra Dwiana Febrianti<sup>3</sup>, Onik Wahyu Utami<sup>4</sup>, M. Ghani Gynastiar<sup>5</sup>, Diana Tri Handayani<sup>6</sup>, Netty Merdiaty<sup>7</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jl. Raya Perjuangan  
Bekasi Utara, Kota Bekasi, Jawa Barat 17121, Indonesia.

[202110515263@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515263@mhs.ubharajaya.ac.id), [202110515247@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515247@mhs.ubharajaya.ac.id),  
[202110515185@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515185@mhs.ubharajaya.ac.id), [202110515256@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515256@mhs.ubharajaya.ac.id),  
[202110515218@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515218@mhs.ubharajaya.ac.id), [202110515087@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515087@mhs.ubharajaya.ac.id),  
[nettymerdiaty@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:nettymerdiaty@dsn.ubharajaya.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lavender terhadap kebahagiaan mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Mahasiswa pada tahap remaja akhir dan dewasa awal mengalami beban tugas yang berkembang, dan kebahagiaan dianggap hal penting untuk kesejahteraan psikologis. Aromaterapi lavender dipilih karena kandungannya yang dapat menenangkan sistem saraf pusat. Metode penelitian kuasi-eksperimen dengan desain One-Group Pretest Posttest, melibatkan 10 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, ber-usia 18-25 tahun. Aromaterapi diberikan selama 5 menit, diikuti pengukuran tingkat kebahagiaan menggunakan kuesioner The Oxford Happiness Questionnaire. Hasil analisis data menunjukkan data berdistribusi normal nilai  $\text{sig} > \alpha$  (0,05), namun hasil nilai  $t$  hitung  $1,809 < t$  tabel  $2,262$  sehingga dapat disimpulkan bahwa dari hasil eksperimen ini adalah aromaterapi lavender tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebahagiaan mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

**Kata kunci:** Aromaterapi, Lavender, Kebahagiaan, dan Mahasiswa.

### Abstract

*This study aims to determine the effectiveness of lavender aromatherapy on the happiness of students at Bhayangkara University Jakarta Raya. Students in late adolescence and early adulthood often experience growing academic burdens, and happiness is considered crucial for psychological well-being. Lavender aromatherapy was chosen for its components that can soothe the central nervous system. The research method used a quasi-experimental design with a One-Group Pretest Posttest, involving 10 students from Bhayangkara University Jakarta Raya, aged 18-25 years. Aromatherapy was administered for 5 minutes, followed by measuring happiness levels using The Oxford Happiness Questionnaire. The results of data analysis showed that the data were normally distributed, with a significance value ( $\text{sig}$ )  $> \alpha$  (0.05). However, the calculated  $t$ -value of 1.809 was less than the tabulated  $t$ -value of 2.262,*

*leading to the conclusion that lavender aromatherapy did not have a significant effect on increasing the happiness of students at Bhayangkara University Jakarta Raya.*

**Keywords:** *Lavender, Aromatherapy, Happiness, and Student.*

## 1. Pendahuluan

*Happines* atau kebahagiaan menjadi salah satu aspek yang cukup penting dalam kehidupan manusia karena pada dasarnya, kebahagiaan merupakan fitrah atau bawaan alami dari diri manusia yang sudah melekat pada dirinya (Fuad, 2017). Keberhasilan juga sangat dibutuhkan bagi setiap manusia, bukan hanya keberhasilan secara materi tetapi juga keberhasilan secara psikologis seperti merasakan kepuasan, kenyamanan, serta kebahagiaan (Juhamzah et al., 2018). (Maharani, 2015) mengatakan kebahagiaan adalah keadaan pikiran atau perasaan kesenangan dan ketentraman dalam hidup secara lahir dan batin yang memiliki makna untuk meningkatkan fungsi dalam diri.

Menurut Diener & Oishi (2005) Kebahagiaan merupakan konsep yang luas seperti emosi positif atau pengalaman yang menyenangkan, rendahnya mood yang negatif dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Kebahagiaan adalah kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia, yang disebut dengan istilah "*authentic happiness*" atau kebahagiaan otentik, yaitu kebahagiaan yang timbul dari perbuatan baik manusia sehingga menciptakan perasaan yang baik dan sifatnya abadi dalam segala aspek, bukan yang bersifat temporal dan sementara, dan juga bukan bersifat parsial dalam waktu-waktu tertentu (Seligman et al., 2005).

Helliwel et al (2020) mengungkapkan bahwa kebahagiaan merupakan salah satu bagian dari kesejahteraan manusia. Kehidupan yang sulit dan tuntutan yang semakin tinggi dapat menyebabkan stres serta kelelahan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan dan kebahagiaan manusia. Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru (Gunawarti et al., 2006). Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu 18-21 tahun dan 22-24 tahun. Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal. Menjadi mahasiswa tidaklah mudah, dimana tekanan, tantangan, serta tanggung jawab semakin besar. Mahasiswa juga dituntut untuk mampu menyelesaikannya dengan baik (Khusniyah, 2012). Kurangnya kebahagiaan pada mahasiswa dapat mengganggu tercapainya tugas perkembangan, terutama pada aspek pribadi serta sosial (Maharani, 2015).

Kebahagiaan bisa didapatkan melalui indra penglihatan, indra perasa, indra peraba, dan salah satunya melalui indra penciuman. Dalam hal ini, aroma atau bau memiliki peran penting sebagai stimulus yang dapat mempengaruhi suasana hati dan perasaan manusia (Herz, 2016). Menurut (Ruru et al., 2021) bahwa penciuman mempengaruhi aspek psikologis manusia terbukti erat kaitannya antara emosi dan

penciuman, diperkuat oleh hubungan anatomis yang erat antara daerah pemrosesan emosi dan sistem penciuman. Salah satu pendekatan yang semakin mendapatkan perhatian dalam meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan adalah penggunaan aromaterapi.

Bau berpengaruh terhadap otak manusia. Hidung mempunyai kemampuan untuk membedakan 100.000 bau yang berbeda yang secara tidak disadari mampu mempengaruhi manusia. Bau aromaterapi di tercium akan masuk ke hidung dan berhubungan dengan silia. Reseptor yang berada di silia mengubah bau tersebut menjadi impuls listrik yang dipancarkan ke otak dan mempengaruhi bagian otak yang berkaitan dengan mood (suasana hati), emosi, ingatan, dan pembelajaran (Rahmayati et al., 2018).

Aromaterapi merupakan suatu terapi komplementer di dalam praktek keperawatan dengan menggunakan minyak esensial dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup (Bangun & Nur'aeni, 2013). Sharma et al (2013) mengatakan bahwa bau atau aroma memiliki pengaruh secara langsung kepada otak seperti obat analgesik. Penggunaan aromaterapi secara inhalasi merupakan cara yang paling efektif dari metode yang lainnya, karena pada metode inhalasi komponen dari minyak esensial yang terhirup melalui indra penciuman akan langsung disalurkan menuju sistem susunan saraf pusat untuk mensekresikan *serotonin* yang bertanggung jawab terhadap pengaturan emosi (Sánchez-Vidaña et al., 2017).

Hutasoid (2002) menemukan bahwa lavender mempunyai efek menenangkan. Lavender dapat menyampaikan ketenangan, keseimbangan, keamanan, keterbukaan, dan kepercayaan diri. Selain itu, lavender juga dapat membantu meredakan emosi seperti depresi, stres, nyeri, emosi tidak seimbang, histeria, frustrasi, dan panik. Lavender dapat membantu menghilangkan rasa sakit dan rileks (Ginting, 2021). Menurut Perez (2002), aroma lavender dapat memberikan dampak emosional yang kuat karena merangsang organ indera dan reseptor, yang pada akhirnya mempengaruhi organ lain juga. Selain itu, aroma dirasakan oleh reseptor/hidung, yang menyampaikan informasi ke area otak yang mengontrol emosi dan memori, serta hipotalamus, yang mengatur sistem internal tubuh seperti suhu tubuh dan respons terhadap aroma yang menyengat.

Aromaterapi lavender dapat membantu meredakan kecemasan, insomnia, dan depresi. Manfaat aromaterapi lavender berbeda dengan aromaterapi lainnya. Cara sederhana dan efektif untuk mengatasi kecemasan dan stres psikologis adalah dengan menggunakan metode relaksasi. Teknik relaksasi merupakan metode yang menggunakan cara non farmakologi yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan (Ropika & Meliati, 2021).

Selain itu, lavender juga dapat mengurangi perasaan depresi, stres, kesakitan, emosi yang tidak seimbang, histeria, frustrasi, dan panik (Hutasoid, 2002) Lavender merupakan bunga berwarna ungu muda dengan ciri khas memiliki aroma yang

lembut dan memberikan efek relaksasi saat menghirup aroma lavender. Lavender banyak dibudidayakan di berbagai belahan dunia. Sari minyak bunga lavender diekstraksi dari ujung bunganya (Hutasoid, 2002). Minyak lavender diperoleh dengan menyuling bunganya. Komponen kimia utamanya adalah linil asetat dan linalool. Aroma lavender dapat meningkatkan gelombang alfa di otak, dan gelombang ini membantu menciptakan keadaan rileks (Junita et al., 2020).

Penggunaan aromaterapi dalam pengharuman ruangan akan menjadi satu cara yang menarik untuk menciptakan lingkungan yang meningkatkan kebahagiaan, terutama bagi mahasiswa yang sering menghabiskan waktu dalam lingkungan belajar dan di dalam ruangan kelas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif aromaterapi dalam pengharum ruangan terhadap kebahagiaan atau *happiness* mahasiswa sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menjaga keseimbangan emosional pada mahasiswa. Tujuan dari eksperimen ini adalah untuk mengetahui efektivitas aromaterapi terhadap kebahagiaan (*happines*) mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

## 2. Tinjauan Pustaka

### Kebahagiaan (*Happiness*)

Menurut Diener & Oishi (2005) Kebahagiaan merupakan konsep yang luas seperti emosi positif atau pengalaman yang menyenangkan, rendahnya mood yang negatif dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Kebahagiaan adalah kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia, yang disebut dengan istilah "*authentic happiness*" atau kebahagiaan otentik, yaitu kebahagiaan yang timbul dari perbuatan baik manusia sehingga menciptakan perasaan yang baik dan sifatnya abadi dalam segala aspek, bukan yang bersifat temporal dan sementara, dan juga bukan bersifat parsial dalam waktu-waktu tertentu (Seligman et al., 2005).

Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Basya (2007) bahwa kebahagiaan merupakan suatu objek yang selalu dicari manusia di setiap masa dan tempat. Myers & Diener (1995) mengemukakan bahwa kebahagiaan dapat muncul melalui ketekunan untuk mengekspresikan pikiran dengan bahagia, serta emosi positif pada seseorang. Hills & Argyle (2002) dalam teorinya menyebutkan bahwa kebahagiaan memiliki tujuh aspek yang mendasarinya, diantaranya sikap ramah, memiliki kepuasan hidup, memiliki pola pikir yang positif, bersikap ceria, memiliki harga diri positif, empati dan kesejahteraan.

### Aromaterapi lavender

Aromaterapi terdiri dari dua kata : aroma dan terapi. Aroma berarti bau yang menyenangkan dan terapi berarti pengobatan oleh karena itu aromaterapi merupakan suatu bentuk pengobatan penyakit yang menggunakan bau-bauan yang disebut minyak esensial yang umumnya berasal dari tumbuhan dan bersifat aromatik, beraroma, dan nikmat (Agusta, 2002). Aromaterapi memiliki efek positif dalam merangsang sensori dan reseptor, yang pada akhirnya akan mempengaruhi organ lain

sehingga mampu menimbulkan efek tertentu pada emosi dan juga dapat bereaksi terhadap stress (Arwani et al., 2013).

Aromaterapi merupakan suatu bentuk relaksasi tubuh melalui penggunaan minyak esensial yang diperoleh dengan mengolah bagian tanaman yang wangi, sehingga membantu mengoptimalkan keadaan psikologis dan fisiologis tubuh (Goel et al., 2005; Yogasara et al., 2014). Aromaterapi lavender merupakan salah satu jenis aromaterapi yang diperoleh dari proses penyulingan bunga lavender yang dikenal memiliki efek sedatif dan antidepresan, merelaksasi fungsi saraf dan otot serta meningkatkan alpha terkait di otak yang berkaitan dengan kondisi rileks (Ramadhan & Zettira, 2017).

### **Mekanisme kerja aromaterapi lavender**

Saat Anda menarik napas, molekul memasuki paru-paru. Molekul aromatik diserap oleh selaput lendir saluran pernafasan, baik bronkus maupun cabang kecilnya (bronkiolus). Setelah pertukaran gas terjadi di alveoli, molekul-molekul ini diangkut melalui aliran darah ke paru-paru. Pernapasan meningkatkan jumlah zat aromatik dalam tubuh (Haynes et al., 2002). Aroma berbeda dideteksi oleh indera penciuman melalui saluran penciuman yang bercabang menjadi saluran penciuman lateral dan sentral. Secara lateral, saluran ini terhubung ke neuron ketiga amigdala, girus semilunar, yang merupakan bagian dari sistem limbik, dan girus melingkar. Bagian tengah juga berakhir di sistem limbik. Sistem limbik merupakan bagian otak berbentuk C yang berfungsi sebagai pusat memori, suasana hati, dan kecerdasan. Aromaterapi meningkatkan asam gamma-aminobutyric dan menekan neuron di amigdala dan hipokampus (Sherwood, 2012). Hipokampus bertanggung jawab atas memori dan pengenalan bau, dan juga merupakan tempat bahan kimia aromaterapi merangsang memori otak untuk mengenali bau. Hal ini merangsang ingatan bahkan respon emosional (Anggraeni et al., 2021).

### **3. Metodologi**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuasi eksperimen (*Quasi Experiment Method*). Menurut Sugiyono (2016) metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh pada sesuatu yang diberi perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang dapat dikendalikan. Kuasi eksperimen menggunakan seluruh subjek dalam kelompok (*intact group*) untuk diberi perlakuan (*treatment*), bukan menggunakan subjek yang diambil secara acak.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Mahasiswa dipilih karena mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan masa dewasa awal. Dikatakan oleh Santrock (2012) bahwa masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa, rentang usia dewasa awal berkisar 18 tahun hingga 25 tahun. Pada masa transisi ini mahasiswa dihadapkan oleh perubahan tanggung jawab dalam masa perkembangan yang dapat mengganggu upaya untuk mendapatkan kebahagiaan. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 10 mahasiswa, teknik pengambilan sampel yang digunakan

dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dengan memilih mahasiswa yang tidak memiliki jadwal mata kuliah saat dilakukan penelitian. Kriteria subjek penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki dan perempuan dengan rentang berusia 18-25 tahun, tidak memiliki masalah dengan penciuman, tidak ada penyakit epilepsi, serta bersedia jadi subjek dalam penelitian yang diberikan perlakuan selama durasi 5 menit.

Penelitian ini dilakukan selama satu hari, dengan memberikan perlakuan yang sama terhadap setiap subjek. Eksperimen dilakukan pada laboratorium psikologi untuk meminimalkan adanya stimulus eksternal. Selain itu eksperimen dilakukan pada saat jam mata kuliah berakhir, sehingga tidak ada aktivitas di sekitar laboratorium yang mengganggu jalannya eksperimen. Pengontrolan yang dilakukan terhadap variabel lain membuat peneliti dapat melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung tanpa terdapat pengaruh variabel lain (Mustafa, 2009).

#### 4. Hasil dan Pembahasan

Hasil eksperimen ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kebahagiaan yang signifikan sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lavender. Hal ini menunjukkan bahwa pada percobaan ini aromaterapi lavender tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebahagiaan mahasiswa.

##### Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk menguji data apakah berdistribusi normal atau tidak normal (Sunyoto, 2013). Sehingga dalam analisis validitas, reliabilitas, uji t, korelasi, serta regresi dapat dilaksanakan (Usman, H., & Akbar, 2008). Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program *SPSS for Windows* dengan menggunakan uji *Saphiro-Wilk*.

**Tabel 1. Uji Normalitas**

##### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Kebahagiaan	,221	10	,180	,866	10	,090
Posttest Kebahagiaan	,232	10	,134	,885	10	,147

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil yang ditunjukkan pada uji normalitas *pretest* dengan nilai Sig (0,180)  $> \alpha$  (0,05), maka data pada *pretest* nilai normalitas terdistribusi dengan normal. Pada uji normalitas *posttest* dengan nilai Sig (0,134)  $> \alpha$  (0,05), maka nilai normalitas pada *posttest* juga terdistribusi dengan normal. Dapat disimpulkan bahwa uji normalitas data secara keseluruhan berdistribusi normal. Maka keputusan uji statistik yang digunakan oleh peneliti adalah uji parametrik yaitu *Paired t test* untuk sampel yang berpasangan.

## Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan uji parametrik yaitu *Paired t test* untuk sampel yang berpasangan. *Paired t test* dilakukan dengan bantuan program *SPSS for Windows*.

**Tabel 2. Paired t test**  
**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kebahagiaan	35,30	10	5,755	1,820
	Posttest Kebahagiaan	36,50	10	5,642	1,784

Berdasarkan hasil Paired t test menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) kebahagiaan mahasiswa sebelum (*pretest*) diberikan aromaterapi lavender adalah 35,30. Sedangkan nilai rata-rata (*mean*) stres sesudah (*posttest*) adalah 36,50. Dari hasil *mean* sebelum dan sesudah didapatkan selisih nilai 1,20 dari jumlah 10 responden. Artinya ada sedikit perbedaan nilai kebahagiaan mahasiswa antara *pretest* dan *posttest*.

**Tabel 3. Uji Hipotesis**

		Paired Differences						Significance		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest Kebahagiaan - Posttest Kebahagiaan	-1,200	2,098	,663	-2,701	,301	-1,809	9	,052	,104

Berdasarkan output tersebut diketahui nilai df adalah sebesar 9, nilai  $0,05/2$  sama dengan  $0,025$  maka dasar acuan nilai t tabel adalah  $2,262$ . Dengan demikian di dapatkan hasil nilai t hitung  $1,809 < t$  tabel  $2,262$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima, yang artinya tidak ada pengaruh pada kebahagiaan yang signifikan pada mahasiswa antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi terhadap kebahagiaan (*happines*) mahasiswa, tidak diterima.

### Efektivitas Aromaterapi Terhadap Kebahagiaan (*Happines*) Mahasiswa

Uji normalitas *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa kedua dataset (*pretest* dan *posttest*) berdistribusi normal. Hal ini penting karena uji parametrik yang berhasil seperti uji-t berpasangan memerlukan asumsi bahwa data berasal dari distribusi normal. Hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik pada skor kesejahteraan siswa sebelum dan sesudah aromaterapi lavender. Nilai t-hitung ( $1,809$ ) yang dihitung dari analisis data ternyata lebih kecil dari nilai t-tabel ( $2,262$ ) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,025$  (dua sisi). Oleh karena itu, belum terdapat cukup bukti untuk menolak hipotesis nol ( $H_0$ ), artinya pemberian aromaterapi lavender tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan mahasiswa terhadap kebahagiaan.

Hal ini menunjukkan bahwa dalam kasus ini terdapat sedikit atau tidak ada perbedaan signifikan pada kebahagiaan mahasiswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan aromaterapi lavender. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak mendukung hipotesis bahwa aromaterapi lavender berdampak signifikan terhadap peningkatan kebahagiaan mahasiswa.

Terdapat dua faktor yang berhubungan dengan perbedaan yang tidak signifikan tersebut.

## 1. Faktor internal

Setiap orang memiliki tingkat toleransi dan respon yang berbeda terhadap intervensi, termasuk aromaterapi. Respon setiap mahasiswa terhadap aromaterapi lavender berbeda-beda, dan perbedaan ini dapat mempengaruhi hasil belajar. Kebahagiaan adalah istilah subjektif dan dapat diartikan berbeda oleh orang yang berbeda. Pengukuran kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh persepsi subjektif setiap mahasiswa dan penilaian terhadap kebahagiaan mereka sendiri. Durasi atau dosis aromaterapi yang digunakan dalam penelitian ini mungkin tidak cukup lama atau cukup intens untuk menghasilkan perubahan kesejahteraan yang signifikan. Variasi durasi dan dosis pemberian aromaterapi mungkin menjadi faktor penyebabnya.

## 2. Faktor eksternal

Penggunaan sampel yang terbatas (10 responden) dapat mengurangi kekuatan statistik dan kemampuan generalisasi hasil. Hasil dari sampel yang kecil mungkin tidak mewakili perbedaan yang lebih luas di antara populasi mahasiswa. Faktor lingkungan sekitar mahasiswa, seperti tekanan akademis, masalah pribadi, dan perubahan kondisi lingkungan di luar laboratorium, dapat mempengaruhi kebahagiaan secara keseluruhan terlepas dari efek aromaterapi. Kemungkinan adanya variabel asing yang tidak dikontrol secara memadai dalam percobaan mungkin merupakan faktor penting yang mempengaruhi hasil. Variabel-variabel ini mungkin mempengaruhi kebahagiaan, sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan. Harapan subjektif siswa tentang efek aromaterapi lavender mungkin juga mempengaruhi tanggapan mereka.

## 5. Simpulan

Hasil eksperimen menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebahagiaan mahasiswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan aromaterapi lavender. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pada percobaan ini aromaterapi lavender tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebahagiaan mahasiswa. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data yang digunakan untuk analisis statistik (uji t berpasangan) berasal dari distribusi normal. Meskipun data berdistribusi normal, hasil uji t berpasangan menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok sebelum dan sesudah tes.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh aromaterapi lavender terhadap kebahagiaan mahasiswa tidak signifikan pada percobaan ini. Perlu diketahui bahwa kesimpulan ini didasarkan pada kondisi dan situasi eksperimental tertentu dan dapat diperluas atau divalidasi melalui penelitian lebih lanjut yang mengkaji faktor-faktor tersebut secara lebih mendalam dan komprehensif.

## Daftar Referensi

- Bangun, A., & Nur'aeni, S. (2013). Effect of lavender aromatherapy on pain intensity in postoperative patients at Dustira Cimahi Hospital. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 8(2), 120–126.
- Basya, S. H. (2007). *Kamus Mini Hidup Bahagia*. Jakarta: Cakrawala.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Diener, E. (2007). *Subjective Well-Being and Peace*. 63(2), 421–440.
- Diener, E., & Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16(4), 162–167. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1604\\_04](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1604_04)
- Fahlevi, Reza; Nicholas, Simarmata; Ratnasartika, Aprilyani; Abdurohim; Dian, Jayantari Putri; Patodo, Meilisa Silviana; Diana, Putri Arini; Yohannes, Wijaya; Ida, F. S. (2022). *Psikologi Positif*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Franklin, S. S. (2010). *The psychology of happiness: A good human life*. Cambridge University Press.
- Gall, M. D., Borg, W. R., & Gall, J. P. (1996). *Educational research: An introduction (6th ed.)*. Longman Publishing.
- Ginting, E. I. (2021). Efektifitas Aroma Terapi Lavender Dan Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida Di RS Nurul Hasanah Kutacane. *BEST Journal (Biology Education, Sains and ...)*, 4(2), 374–380. <https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/best/article/view/7935%0Ahttps://jurnal.uisu.ac.id/index.php/best/article/viewFile/7935/5699>
- Gunawarti, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa dan Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stress dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 93–114.
- Helliwel, J. F., Layard, R., Sachs, J., & Neve, J. E. De. (2020). *WellBeing International WellBeing International WBI Studies Repository WBI Studies Recommended Citation Recommended Citation*. 1–203. [https://www.wellbeingintlstudiesrepository.org/hw\\_happiness](https://www.wellbeingintlstudiesrepository.org/hw_happiness)
- Herz, R. S. (2016). The role of odor-evoked memory in psychological and physiological health. *Brain Sciences*, 6(3). <https://doi.org/10.3390/brainsci6030022>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)

- Hutasoid, A. (2002). *Panduan Aromaterapi Untuk Pemula*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Jaelani. (2009). *Aromaterapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Juhamzah, S., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2018). Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Strata 1. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.26858/talenta.v4i1.6529>
- Junita, E., Virgo, G., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 116–121. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1128/908>
- Khusniyah, S. K. (2012). Pemetaan Masalah Mahasiswa Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam ( Fmipa ) Universitas Negeri Surabaya Tahun Angkatan 2009-2012. *BK Unesa*, 03(01), 203–208.
- Maharani, D. (2015). TINGKAT KEBAHAGIAAN (HAPPINESS) PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 21(1), 1–9.
- Muskinul Fuad. (2017). Psikologi Kebahagiaan Manusia. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 9(1), 114.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Perez, C. (2002). INTEGRATED CARE Clinical Aromatherapy Part II: Safe Guidelines for Integration Into Clinical Practice. *Nursing Clinics*, 597–598.
- Rahmayati, E., Hardiansyah, R., & Nurhayati, N. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 427. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.1138>
- Ropika, H., & Meliati, L. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum Seksio Sesarea. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 4(4), 326–336. <https://doi.org/10.33096/woh.v4i04.203>
- Rukminingsih. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan : Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas*. July, 178.
- Ruru, P. M., Pasiak, T. F., & Kaseke, M. M. (2021). Nervus Olfactorius: Dasar, Klinis Medis, dan Psikologis. *Jurnal E-Biomedik*, 9(1), 68–76. <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i1.31895>
- Sánchez-Vidaña, D. I., Ngai, S. P. C., He, W., Chow, J. K. W., Lau, B. W. M., & Tsang, H. W. H. (2017). The Effectiveness of Aromatherapy for Depressive Symptoms: A Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/5869315>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sharma, S. (2009). *Aromaterapi*. Tangerang: Kharisma Publishing Group.

- Sharma, S., Menia, V., Bedi, J., & Dogra, S. (2013). Labor Analgesia: An Unmet Right of Laboring Women in India. *Journal of South Asian Federation of Obstetrics and Gynaecology*, 5(1), 26–32. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10006-1214>
- Stanley, M & Beare, P. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunyoto, D. (2013). *Analisi Regresi dan Uji Hipotesis*. Yogyakarta: Pressindo.
- Usman, H., & Akbar, P. . (2008). *Pengantar Statistika*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449–469. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1>
- Zuraidha, V. N. (2012). Regulasi Emosi Dan Happiness Pada Siswa Kelas X Program Reguler Dan Akselerasi Sma Negeri 3 Malang. In *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.



