

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum lokasi kegiatan

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta merupakan institusi pendidikan tinggi yang berada di bawah pengelolaan Yayasan Kartika Eka Paksi. Institusi ini memiliki dua lokasi kampus yang terletak di wilayah Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kampus 1 beralamat di Jalan Siliwangi, Ringroad Barat, Banyuraden, sementara Kampus 2 terletak di Jalan Brawijaya, Ringroad Barat, Ambar Ketawang (Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, 2025).

Penelitian ini difokuskan pada responden dari Kampus 2, tepatnya mahasiswi Fakultas Kesehatan (FKES), Program Studi Kebidanan jenjang Sarjana (S-1) semester 8. Program studi ini dirancang untuk membekali mahasiswa dengan kompetensi akademik dan keterampilan klinis melalui pendekatan teoritis dan praktik lapangan. Kurikulum yang diterapkan bersifat integratif dan aplikatif, bertujuan untuk mencetak lulusan yang profesional, beretika, serta mampu menjawab kebutuhan pelayanan kesehatan ibu dan anak secara komprehensif di masyarakat.

2. Analisis hasil penelitian

a. Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan untuk memberikan gambaran deskriptif mengenai distribusi masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel independen (aromaterapi lavender) maupun variabel dependen (tingkat kecemasan). Penelitian ini melibatkan 26 mahasiswi Program Studi Kebidanan (S-1) semester 8 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Karakteristik utama yang diamati meliputi usia, akses bimbingan, dukungan teman sebaya, dan kondisi lingkungan. Selain itu, dilakukan pula pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lavender menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil analisis ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memudahkan interpretasi terhadap masing-masing variabel.

1) Karakteristik responden

Pertanyaan awal dalam penelitian ini berkaitan dengan bagaimana karakteristik responden yang terlibat dalam studi. Karakteristik yang diamati meliputi usia, akses bimbingan, keberadaan teman dekat atau sahabat, serta kondisi lingkungan. Berikut ini disajikan hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan variabel-variabel tersebut:

a) Usia

Penelitian ini melibatkan responden dari berbagai kelompok usia. Adapun distribusi frekuensi berdasarkan kategori usia responden disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Karakteristik Responden (Usia)

Usia	Jumlah	Persentase
18 – 22	22	84.6
> 22	4	15.4
Total	26	100.0

(Sumber Data Primer)

Tabel 4. menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang usia 18–22 tahun, yaitu sebanyak 22 orang (84,6%). Sementara itu, responden yang berusia lebih dari 22 tahun berjumlah 4 orang (15,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kebidanan semester akhir berada pada kelompok usia dewasa muda, yang sesuai dengan fase akademik tingkat akhir pada jenjang sarjana (S-1).

b) Akses bimbingan dalam Proses Penyusunan Tugas Akhir

Responden dalam penelitian ini memiliki pengalaman yang beragam terkait akses terhadap bimbingan akademik. Frekuensi distribusi berdasarkan akses bimbingan disajikan sebagai berikut:

Tabel 5. Karakteristik Responden (Akses Bimbingan)

Akses bimbingan	Jumlah	Persentase
Ya	20	76.9
Tidak	6	23.1
Total	26	100.0

(Sumber Data Primer)

Tabel 5. menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki akses bimbingan, yaitu sebanyak 20 orang (76,9%). Sementara itu, sebanyak 6 responden (23,1%) tidak memiliki akses bimbingan. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa kebidanan semester akhir mendapatkan dukungan akademik melalui proses bimbingan selama menyelesaikan tugas akhir.

c) Dukungan teman dekat/sahabat dalam Proses Penyusunan Tugas Akhir

Keterlibatan sosial responden juga diamati melalui keberadaan teman dekat atau sahabat. Berikut ini adalah distribusi frekuensi berdasarkan hubungan pertemanan responden:

Tabel 6. Karakteristik Responden (Dukungan Teman/Sahabat)

Dukungan teman dekat/sahabat	Jumlah	Persentase
Ya	25	96.2
Tidak	1	3.8
Total	36	100.0

(Sumber Data Primer)

Tabel 6. menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan dukungan dari teman dekat atau sahabat, yaitu sebanyak 25 orang (96.2%). Hanya 1 orang responden (3.8%) yang tidak memiliki teman dekat atau sahabat. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan pertemanan cukup tinggi di kalangan mahasiswa kebidanan semester akhir

d) Dukungan lingkungan dalam Proses Penyusunan Tugas Akhir

Dukungan lingkungan merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa, khususnya pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun tugas akhir. Dalam penelitian ini, dukungan lingkungan yang dimaksud mencakup kondisi sosial maupun akademik di sekitar mahasiswa yang dapat memberikan rasa nyaman, bantuan, dan motivasi. Distribusi responden berdasarkan dukungan lingkungan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 7. Karakteristik Responden (Lingkungan)

Lingkungan	Jumlah	Persentase
Ya	21	96.2
Tidak	5	3.8
Total	26	100.0

(Sumber Data Primer)

Tabel 7. menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan lingkungan yang mendukung dalam proses penyusunan tugas akhir, yaitu sebanyak 21 orang (96.2%). Sementara itu, sebanyak 5 responden (3.8%) menyatakan bahwa mereka tidak berada dalam lingkungan yang mendukung proses penyusunan tugas akhir. Hal ini mencerminkan bahwa mayoritas mahasiswa kebidanan semester akhir memiliki kondisi lingkungan yang relatif kondusif dalam menyelesaikan tugas akhir.

2) Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lavender. Skor total diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Berikut ini disajikan distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden berdasarkan hasil pre-test dan post-test:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Kategori	Pre-Test	Persentase	Post-Test	Persentase
Tidak Cemas	0 Responden	0	22 Responden	84.6
Ringan	14 Responden	53.8	4 Responden	15.4
Sedang	10 Responden	38.5	0 Responden	0
Berat	2 Responden	7.7	0 Responden	0
Sangat Berat	0 Responden	0	0 Responden	0
Total	26 Responden	100.0	26 Responden	100.0

(Sumber Data Primer)

Tabel 8. menunjukkan perubahan distribusi tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Pada saat pre-test, mayoritas responden berada dalam kategori kecemasan ringan, yaitu sebanyak 14 orang (53.8%). Sebanyak 10 responden (38,5%) mengalami kecemasan sedang, 2 responden (7.7%) berada pada tingkat kecemasan berat. Setelah intervensi, hasil post-test menunjukkan bahwa 22 responden (84.6) berada dalam kategori tidak cemas dan 4 responden (15.4) berada dalam kategori kecemasan ringan yang berarti responden mengalami penurunan kecemasan ke kategori ringan dan tidak ada kecemasan.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Analisis ini bertujuan menguji hipotesis apakah pemberian aromaterapi lavender memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa kebidanan semester akhir.

Dalam penelitian ini, uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon Signed-Rank Test, karena data yang dianalisis bersifat berpasangan (pre-test dan post-test) dan berskala ordinal. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan responden sebelum dan setelah intervensi dilakukan.

Hasil analisis bivariat disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 9. Analisis deskriptif Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa (S-1) Kebidanan Semester Akhir

Pemberian Aromaterapi	n	Mean	SD	Min	Max	p-value
Pre-test	26	19.38	5.193	14	35	0.000
Post-test	26	7.00	5.068	0	15	

(Sumber Data Primer)

Hasil analisis deskriptif pada tabel 9. menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender, tingkat kecemasan pada 26 responden memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 19,38 dengan standar deviasi 5,193, nilai minimum 14, dan maksimum 35. Data ini menggambarkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat sebelum perlakuan. Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender, rata-rata tingkat kecemasan menurun menjadi 7,00 dengan standar deviasi 5,068, nilai minimum 0, dan maksimum 15. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan yang cukup signifikan secara numerik, di mana setelah intervensi sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan hingga tidak ada kecemasan.

Tabel 10. Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa (S-1) Kebidanan Semester Akhir

Statistika Uji	Nilai
Jumlah Responden	26
Positive Ranks (Post > Pre)	0
Negative Ranks (Post < Pre)	26
Ties (Post = Pre)	0
Z	-4.460
Asymp. Sig (2-Tailed)	0.000

(Sumber Data Primer)

Uji hipotesis pada tabel 10. dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk membandingkan skor pre-test dan post-test. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh responden (26 orang) mengalami penurunan tingkat kecemasan (negative ranks = 26), tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan kecemasan (positive ranks = 0), serta tidak ada skor yang sama antara pre-test dan post-test (ties = 0). Nilai Z hitung yang diperoleh adalah -4,460 dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000.

Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (dua sisi), ditetapkan nilai Z kritis sebesar $\pm 1,96$. Artinya, apabila nilai Z hitung lebih besar dari 1,96 atau lebih kecil dari -1,96, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon, diperoleh nilai Z hitung sebesar -4,460, yang secara matematis berada di bawah batas Z kritis ($-4,460 < -1,96$). Dengan demikian, keputusan yang diambil adalah menolak H_0 dan menerima H_a .

Hasil pengujian juga memperlihatkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000, yang jauh lebih kecil dibandingkan taraf signifikansi 0,05. Kondisi ini memperkuat kesimpulan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa kebidanan semester akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

B. Pembahasan

1. Karakteristik responden

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada rentang usia 18–22 tahun, yaitu sebanyak 22 orang (84,6%), sedangkan responden yang berusia lebih dari 22 tahun berjumlah 4 orang (15,4%). Rentang usia 18–22 tahun diklasifikasikan sebagai remaja akhir menurut World Health Organization (WHO), yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan peralihan dari ketergantungan menuju kemandirian. Masa ini identik dengan peningkatan tuntutan dalam aspek akademik, sosial, dan emosional yang dapat menjadi pemicu kecemasan.

Karakteristik psikologis remaja pada usia tersebut masih ditandai dengan ketidakstabilan emosi serta belum optimalnya kemampuan dalam mengelola tekanan. Individu pada tahap ini lebih rentan mengalami kecemasan karena belum memiliki strategi adaptasi yang memadai dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial (Sukraandini et al., 2022). Mahasiswa yang berada dalam kategori remaja akhir sering kali mengalami

kekhawatiran yang berlebihan terhadap pencapaian akademik dan masa depan, khususnya ketika menghadapi tahapan penting seperti penyusunan tugas akhir.

Perkembangan yang sedang berlangsung pada usia tersebut juga menjadikan individu lebih peka terhadap berbagai sumber stres. Tekanan yang berasal dari tuntutan akademik, ekspektasi sosial, dan minimnya dukungan emosional dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan secara signifikan (Putri et al., 2020). Mahasiswa dalam fase ini kerap mengalami konflik internal dalam hal pengambilan keputusan, identitas diri, serta penyesuaian terhadap tuntutan akademik yang kompleks. Ketidakseimbangan antara beban studi dan keterampilan coping menjadi penyebab utama tingginya kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa usia remaja akhir, khususnya pada rentang 18–22 tahun, merupakan tahap yang memiliki hubungan erat dengan terjadinya kecemasan pada mahasiswa. Kondisi emosional yang belum stabil, pengalaman adaptif yang terbatas, serta meningkatnya beban akademik pada usia tersebut menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat kecemasan pada responden dalam penelitian ini.

a. Akses bimbingan dalam proses penyusunan tugas akhir

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki akses bimbingan yang baik, yaitu sebanyak 20 orang (76.9%), sementara 6 orang (23.1%) lainnya menyatakan tidak memiliki akses bimbingan yang memadai. Ketersediaan bimbingan akademik bagi mahasiswa semester akhir menjadi salah satu faktor penting dalam membantu mereka menghadapi tekanan selama proses penyusunan skripsi. Ketika akses terhadap bimbingan terbuka dan responsif, mahasiswa cenderung merasa lebih terbantu secara emosional dan akademik dalam menghadapi berbagai tantangan studi.

Akses bimbingan yang efektif berkontribusi dalam mengurangi ketidakpastian dan tekanan mental yang muncul selama tahap akhir studi. Mahasiswa yang memperoleh arahan dan pendampingan yang jelas dari dosen pembimbing umumnya memiliki persepsi yang lebih positif terhadap proses akademik yang dijalani. Penelitian menyatakan bahwa mahasiswa dengan akses bimbingan yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang mengalami kesulitan dalam memperoleh dukungan dari dosen (Akbar et al., 2024). Keberadaan dosen pembimbing yang aktif mendorong mahasiswa untuk mengelola beban studi dengan lebih terstruktur.

Pentingnya peran dosen pembimbing dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa juga ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Nirtha yang mengungkapkan bahwa bimbingan akademik berperan besar dalam meningkatkan motivasi belajar, kepercayaan diri, dan perasaan mampu menghadapi tantangan akademik (Nirtha et al., 2024). Dukungan yang diterima dari dosen tidak hanya memperkuat pemahaman mahasiswa terhadap materi, tetapi juga memberikan rasa aman dalam menjalani proses penyusunan tugas akhir.

Kualitas bimbingan juga berkaitan dengan faktor psikologis internal mahasiswa. Penelitian Saputra et al., (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki akses terhadap bimbingan cenderung menunjukkan kontrol diri yang lebih baik dalam mengatur waktu dan emosi, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya tingkat kecemasan yang dialami. Ketika mahasiswa merasa diperhatikan dan didukung dalam proses akademiknya, tekanan psikologis yang muncul akibat beban studi dapat diminimalkan.

Dapat disimpulkan bahwa akses bimbingan berperan penting dalam pengelolaan kecemasan mahasiswa semester akhir. Ketersediaan waktu, kejelasan arahan, serta keterlibatan aktif dosen pembimbing menjadi elemen kunci yang mendorong mahasiswa untuk lebih siap menghadapi proses akademik secara psikologis maupun intelektual.

b. Dukungan teman dekat/sahabat dalam proses penyusunan tugas akhir

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden menyatakan memiliki dukungan teman dekat atau sahabat, yaitu sebanyak 25 orang (96.2%), sementara hanya 1 orang (3.8%) yang menyatakan tidak memiliki dukungan dari teman dekat. Dukungan dari teman dekat berperan sebagai salah satu bentuk dukungan sosial yang penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik yang intens pada masa penyusunan tugas akhir.

Dukungan emosional dari teman sebaya terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kestabilan psikologis mahasiswa. Penelitian oleh Ihtesham (et al., 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa tahun akhir yang memiliki jejaring sosial yang kuat lebih mampu menghadapi beban akademik dan tekanan psikologis secara konstruktif, dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki dukungan sosial yang memadai. Kehadiran teman dekat memberikan ruang untuk berbagi pengalaman, saling memotivasi, dan meredakan ketegangan yang muncul selama proses akademik berlangsung.

Hubungan sosial yang erat juga menjadi sarana penting dalam mengurangi kecemasan melalui interaksi positif dan perasaan saling dimengerti. Penelitian Anwar et al., (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki keterhubungan sosial yang tinggi menunjukkan penurunan tingkat kecemasan karena adanya tempat untuk mengekspresikan emosi dan memperoleh tanggapan yang empatik. Dukungan teman dekat tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga dapat bersifat fungsional dalam bentuk bantuan belajar atau dorongan dalam menjaga semangat akademik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Xiao et al., (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan hubungan sosial yang kuat lebih mampu mengatasi stres akademik dan mempertahankan kesejahteraan mental. Lingkungan sosial yang suportif memungkinkan mahasiswa untuk merasa diterima dan tidak menghadapi tantangan

akademik seorang diri, yang pada akhirnya menurunkan risiko kecemasan yang berkepanjangan.

Dukungan interpersonal yang diberikan melalui hubungan sosial yang kuat, termasuk oleh teman dekat, mencakup pengingat untuk menyelesaikan tugas, berbagi strategi belajar, atau menyediakan waktu untuk berbicara ketika tekanan akademik meningkat. Menurut Badrian et al., (2022) keterlibatan aktif dalam hubungan sosial yang positif berkorelasi dengan peningkatan keterampilan manajemen waktu dan pengurangan kecemasan ujian. Teman dekat berfungsi sebagai penguat dalam membentuk perilaku adaptif mahasiswa, baik secara akademik maupun emosional.

Dapat disimpulkan bahwa keberadaan teman dekat atau sahabat menjadi faktor pelindung yang signifikan terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa semester akhir. Tingginya persentase responden yang memiliki dukungan teman dekat mencerminkan pentingnya jaringan sosial dalam mendukung kesehatan mental selama proses penyelesaian studi.

c. Dukungan lingkungan dalam proses penyusunan tugas akhir

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebanyak 21 orang responden (96.2%) menyatakan lingkungan mereka mendukung dalam proses penyusunan tugas akhir, sedangkan 5 orang (3.8%) menyatakan tidak memperoleh dukungan dari lingkungan mereka.

Lingkungan yang kondusif merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa, khususnya pada mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Lingkungan sosial di perguruan tinggi memainkan peran penting sebagai pelindung psikologis terhadap kecemasan. Penelitian oleh Mazo menunjukkan bahwa lingkungan akademik yang mendukung mampu meningkatkan kapasitas mahasiswa dalam menghadapi stres dan mengurangi gejala kecemasan, terutama pada masa krusial seperti penyusunan skripsi (Mazo, 2021). Lingkungan yang menyenangkan juga memberikan rasa aman dan nyaman bagi mahasiswa dalam mengekspresikan diri dan menyelesaikan tanggung jawab akademiknya.

Lingkungan pembelajaran yang positif turut berkontribusi dalam menciptakan kestabilan emosi mahasiswa. Penelitian Yufa et al., (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa yang berada dalam lingkungan pendidikan yang sehat dan inklusif cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah karena mereka merasa dihargai dan dipahami oleh orang-orang di sekitarnya. Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan, kompetisi tidak sehat, atau minim dukungan interpersonal dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa, termasuk meningkatkan risiko kecemasan.

Berdasarkan hasil data dan temuan-temuan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa lingkungan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir. Lingkungan yang mendukung berperan besar dalam membentuk kondisi psikologis yang stabil, sehingga mahasiswa mampu menghadapi beban akademik dengan lebih baik.

2. Tingkat kecemasan mahasiswa kebidanan (S-1) semester akhir sebelum diberikan intervensi

Berdasarkan hasil pengolahan data pre-test menunjukkan bahwa dari 26 responden, sebanyak 14 responden (53,8%) mengalami kecemasan ringan, 10 responden (38,5%) berada pada kategori kecemasan sedang, dan 2 responden (7,7%) tergolong dalam kategori kecemasan berat. Tidak terdapat responden pada kategori sangat berat maupun kategori tidak cemas. Data tersebut menggambarkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada kondisi kecemasan ringan hingga sedang.

Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender, hasil post-test menunjukkan perubahan distribusi yang signifikan. Sebanyak 22 responden (84,6%) berada pada kategori tidak cemas dan 4 responden (15,4%) berada pada kategori kecemasan ringan, sementara tidak ada responden yang tergolong dalam kategori sedang, berat, maupun sangat berat. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi aromaterapi lavender mampu menurunkan tingkat kecemasan responden secara nyata, dari mayoritas berada pada kategori ringan–sedang sebelum intervensi menjadi mayoritas tidak cemas setelah intervensi.

Distribusi tersebut menunjukkan bahwa meskipun pada awalnya mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan ringan, terdapat pula proporsi yang cukup besar pada kategori sedang hingga berat. Tekanan akademik seperti penyusunan skripsi memiliki dampak psikologis yang nyata terhadap mahasiswa. Mahasiswa dengan kecemasan ringan umumnya masih mampu menjalani aktivitas sehari-hari, namun mulai menunjukkan gejala awal seperti gelisah, sulit konsentrasi, dan kekhawatiran terhadap capaian akademik (Mufidah et al., 2022). Gejala ini jika tidak ditangani, berpotensi berkembang ke tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Penelitian oleh Mansur et al., (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa semester akhir sering kali mengalami kecemasan yang berkaitan erat dengan prokrastinasi akademik. Kecemasan terhadap tugas akhir mendorong perilaku menunda pengerjaan, yang justru memperburuk tekanan psikologis. Tekanan tambahan juga dapat bersumber dari tuntutan dosen pembimbing, ketidakpastian masa depan, serta ekspektasi pribadi yang berlebihan (Moe et al., 2024)

Kecemasan ringan pada mahasiswa umumnya muncul sebagai bagian dari respons adaptif terhadap tuntutan akademik. Namun, dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak pada aspek kognitif seperti hilangnya fokus, gangguan tidur, serta munculnya gejala somatik. Penelitian oleh Lenga et al., (2022) bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung mengeluhkan gangguan pencernaan, ketegangan otot, hingga sakit kepala, yang seluruhnya berakar pada mekanisme fisiologis stres.

Kondisi kecemasan pada tingkat fisiologis berkaitan erat dengan ketidakseimbangan neurotransmitter di otak. Aktivitas serotonin dan GABA—dua neurotransmitter penghambat yang berfungsi menenangkan sistem saraf pusat—diketahui menurun pada individu yang mengalami kecemasan. Sebaliknya, aktivitas norepinefrin yang berkaitan dengan respons stres justru meningkat, sehingga memicu gejala seperti jantung berdebar, napas pendek, hingga ketegangan otot (Hidayat et al., 2024; Natanael et al., 2023)

Peran sistem limbik, terutama amigdala, merespons tekanan akademik sebagai ancaman, maka tubuh akan berada dalam kondisi siaga terus-menerus, menghasilkan apa yang disebut sebagai respons “fight or flight”. Respons ini akan menstimulasi sistem saraf simpatik dan menghasilkan gejala fisiologis seperti insomnia, gangguan konsentrasi, sakit kepala, serta perubahan suasana hati (Zulaikha et al., 2023). Proses ini apabila berlangsung berkelanjutan, dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan kinerja akademik mahasiswa.

Kemampuan mengelola stres secara efektif sangat dipengaruhi oleh mekanisme koping yang digunakan. Mahasiswa yang tidak memiliki strategi koping yang adaptif cenderung lebih mudah mengalami kecemasan. Penelitian oleh Nurrahmasia et al., (2021) menunjukkan bahwa penggunaan koping maladaptif, seperti menarik diri atau menunda-nunda tugas, memperburuk gejala kecemasan dan menyebabkan gangguan fungsional, termasuk dalam menyelesaikan skripsi.

Secara keseluruhan, hasil pre-test ini menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa semester akhir adalah kondisi yang nyata dan perlu mendapat perhatian. Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori ringan, tekanan yang terus-menerus tanpa adanya penanganan dapat meningkatkan intensitas kecemasan. Oleh karena itu, pendekatan yang menyeluruh baik dari sisi fisiologis, psikologis, maupun sosial menjadi penting untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka secara optimal dalam menyelesaikan pendidikan tinggi.

3. Tingkat kecemasan mahasiswa (S-1) kebidanan semester akhir setelah diberikan intervensi

Berdasarkan Berdasarkan data hasil post-test, diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 22 orang (84,6%) berada dalam kategori tidak cemas, sedangkan 4 orang (15,4%) berada pada kategori kecemasan ringan. Tidak terdapat responden dalam kategori sedang, berat, maupun sangat berat. Kondisi ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dibandingkan dengan hasil pre-test, di mana masih ditemukan responden dengan kecemasan sedang hingga berat.

Penurunan kategori kecemasan ini terjadi setelah dilakukan intervensi berupa pemberian aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut kepada mahasiswa kebidanan semester akhir yang sedang menyusun skripsi. Pencapaian ini mengindikasikan bahwa intervensi aromaterapi memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Mahasiswa yang sebelumnya berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat menunjukkan perbaikan kondisi psikologis hingga mencapai kategori ringan bahkan tidak cemas.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aromaterapi, khususnya minyak esensial lavender, memiliki efek sedatif dan ansiolitik yang bekerja melalui sistem limbik, sehingga dapat menurunkan respons fisiologis terhadap stres dan kecemasan (Hidayat et al., 2024; Natanael et al., 2023)

Aromaterapi bekerja dengan merangsang reseptor penciuman yang terhubung langsung ke otak bagian limbik, yang berperan dalam regulasi emosi dan stres. Efek relaksasi yang dihasilkan oleh aroma lavender diduga mampu meningkatkan aktivitas neurotransmitter penghambat seperti GABA dan menurunkan aktivitas norepinefrin yang berperan dalam respons stres, sehingga berkontribusi dalam menurunkan gejala kecemasan seperti gelisah, tegang, gangguan tidur, dan kesulitan konsentrasi (Zulaikha et al., 2023)

Secara keseluruhan, hasil post-test ini memperkuat bukti bahwa penggunaan aromaterapi lavender sebagai intervensi nonfarmakologis dapat menjadi alternatif efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, khususnya saat menghadapi fase akhir studi. Penurunan tingkat kecemasan ke kategori ringan mencerminkan perbaikan kondisi emosional yang penting dalam mendukung kesiapan mental mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka secara optimal.

4. Analisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap Tingkat kecemasan mahasiswa (S-1) kebidanan semester akhir

Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah

pemberian intervensi aromaterapi lavender. Seluruh responden ($n = 26$) mengalami penurunan skor kecemasan, yang ditunjukkan oleh negative ranks sebanyak 26 responden (100%), tanpa adanya positive ranks maupun ties. Nilai Z hitung sebesar $-4,460$ dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) = $0,000$, yang lebih kecil daripada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Data ini memberikan bukti adanya perbedaan bermakna secara statistik antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai Z hitung terhadap Z kritis. Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (dua sisi), nilai Z kritis ditetapkan sebesar $\pm 1,96$. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh Z hitung = $-4,460$, yang secara matematis lebih kecil daripada batas Z kritis ($-4,460 < -1,96$). Keputusan yang diambil adalah menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa kebidanan semester akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Distribusi data pre-test memperlihatkan bahwa sebagian besar responden tergolong dalam kategori kecemasan ringan (14 orang atau 53,8%), diikuti kategori sedang sebanyak 10 responden (38,5%), serta masing-masing dua responden (7,7%) pada kategori berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecenderungan mengalami tekanan psikologis dengan intensitas yang bervariasi selama masa penyusunan skripsi.

Setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut melalui metode inhalasi menggunakan reed diffuser, hasil post-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpindah ke kategori tidak cemas sebanyak 22 orang (84,6%), sedangkan 4 orang (15,4%) masih berada pada kategori kecemasan ringan. Tidak terdapat lagi responden pada kategori sedang, berat, maupun sangat berat. Perubahan distribusi ini mencerminkan bahwa aromaterapi lavender mampu memberikan efek relaksasi yang nyata dan konsisten dalam menurunkan kecemasan responden secara signifikan.

Penurunan kecemasan tersebut sejalan dengan studi Alvarado-García et al., (2023), yang menyatakan bahwa senyawa linalool dalam lavender memiliki efek anxiolytic melalui pengurangan kadar kortisol. Inhalasi minyak lavender berkontribusi terhadap penurunan respons stres, terutama dalam konteks tekanan akademik. Hasil serupa ditunjukkan dalam peneliti (Bavarsad et al., 2025), di mana aromaterapi lavender secara rutin mampu memperbaiki kondisi psikologis, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur mahasiswa yang mengalami stres tinggi.

Mekanisme kerja senyawa aktif dalam lavender melibatkan sistem neurotransmitter. Linalool dan linalyl acetate berperan dalam meningkatkan aktivitas GABA dan serotonin, yang merupakan neurotransmitter penghambat sistem saraf pusat (Pei et al., 2024). Peningkatan aktivitas GABA menghasilkan efek sedatif, menurunkan ketegangan otot, memperbaiki tidur, dan mereduksi gejala kecemasan. Aktivasi sistem limbik melalui paparan aroma lavender turut memodulasi emosi serta memberikan efek menenangkan terhadap responden.

Penurunan aktivitas saraf simpatis melalui inhalasi aromaterapi lavender terbukti menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, sekaligus memengaruhi berbagai indikator fisiologis stres. Mekanisme ini menggambarkan bagaimana sistem neuroendokrin mencapai keseimbangan, sehingga mendukung dasar ilmiah efektivitas lavender dalam mengurangi kecemasan (Fung et al., 2021)

Prinsip tersebut sejalan dengan pendekatan promosi kesehatan yang menekankan kesesuaian intervensi dengan karakteristik sasaran. Aromaterapi pada mahasiswa tergolong tepat karena bersifat non-invasif, mudah diterapkan, dan sesuai dengan kebutuhan psikologis kelompok usia dewasa muda yang rentan terhadap stres akademik (Notoatmodjo, 2021).

Efektivitas aromaterapi lavender tidak hanya terlihat pada aspek fisiologis dan psikologis, melainkan juga berkontribusi terhadap kualitas kehidupan akademik. Penurunan kecemasan berimplikasi pada peningkatan konsentrasi belajar, kemampuan manajemen waktu, serta pencapaian kinerja akademik, terutama dalam penyelesaian tugas akhir.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa aromaterapi lavender mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada mahasiswa kebidanan semester akhir. Temuan tersebut dapat dijadikan dasar pengembangan program promosi kesehatan mental berbasis kampus untuk mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih sehat, suportif, dan produktif.

C. Keterbatasan

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Hal ini membuat hasil penelitian sulit memastikan bahwa penurunan tingkat kecemasan sepenuhnya disebabkan oleh intervensi aromaterapi lavender, karena kemungkinan masih ada faktor lain yang turut memengaruhi.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANU
YOGYAKARTA