

EFEKTIFITAS YOGA DAN AROMATERAPI TERHADAP PENGURANGAN KELELAHAN AKADEMIK MAHASISWA

Dheska Arthyka Palifiana¹, Sitti Khadijah², Ririn Wahyu Widayati³,
Ratih Kumoro Jati⁴

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Achmad Yani Yogyakarta
(dheska_arthyka@respati.ac.id)

ABSTRAK

Latar Belakang: Kelelahan akademik (*burnout akademik*) adalah suatu kondisi dimana seorang mahasiswa mengalami suatu kelelahan secara fisik maupun emosional, yang menyebabkan suatu sikap sinis atau ketidakpedulian terhadap tugas-tugas akademik sehingga berdampak kepada menurunnya keinginan untuk berprestasi. Kelelahan tersebut disebabkan oleh banyaknya aktivitas dan kegiatan di lingkungan akademik, serta banyaknya tuntutan-tuntutan dalam tugas akademik. Cara untuk mengurangi kelelahan akademik salah satunya dengan menggunakan terapi nonfarmakologis yaitu yoga dan aromaterapi

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas yoga dan aromaterapi terhadap pengurangan kelelahan fisik mahasiswa

Metode: Desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimen* dengan *pre and posttest with control*. Populasi mahasiswa Prodi Keperawatan dan Kebidanan Semester IV berjumlah 80 responden. Sampel penelitian berjumlah 44 responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang terbagi menjadi 22 responden kelompok perlakuan yang dilakukan yoga dan pranayama sedangkan 22 responden kelompok kontrol dilakukan meditasi dan music relaksasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

Hasil: Hasil uji analisis pada kelompok perlakuan terdapat perbedaan kelelahan akademik sebelum dan sesudah dilakukan yoga dan aromaterapi (p-value 0,000) sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan kelelahan akademik antara sebelum dan sesudah diberikan meditasi dan music relaksasi (p-value 0,134).

Simpulan: Yoga dan aromaterapi efektif terhadap pengurangan kelelahan akademik pada mahasiswa.

Kata kunci: Yoga, Aromaterapi, Kelelahan akademik

Effectiveness Yoga and Aromatherapy on the Level of Academic Burnout Among University Students

ABSTRACT

Background: Academic burnout refers to a condition in which a student experiences a physical or emotional exhaustion, which causes a cynical attitude

or indifference to academic assignments which further results in a decrease in the desire to make academic achievement. Such fatigue is due to many activities in the academic environment, as well as many demands regarding academic assignments. One way to manage academic burnout is through non-pharmacological therapies in the forms of yoga and aromatherapy.

Objective: *This study aims to determine the effectiveness of yoga and aromatherapy in the management on the level of academic burnout among university students.*

Methods: *This was a Quasi Experimental study with pre-test and post-test with control design. The study population involved 4th semester Nursing and Midwifery Study Program students as many as 80 respondents. The study samples consisted of 44 respondents who were selected based on inclusion and exclusion criteria through purposive sampling technique. The samples were assigned into 2 groups. 22 respondents were in the treatment group who got yoga and pranayama interventions, and 22 respondents were in the control group who got meditation and relaxation music interventions. Data analysis applied the Paired Sample T-Test.*

Results: *The results of the analysis test in the treatment group showed a difference in the level of academic burnout before and after yoga and aromatherapy interventions (p-value 0.000). Meanwhile in the control group, there was no difference in the level of academic burnout between before and after meditation and relaxation music interventions (p-value 0.134).*

Conclusion: *Yoga and aromatherapy were effective in reducing academic burnout among university students.*

Keywords: *Yoga, Aromatherapy, Academic Burnout.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang menempuh Pendidikan di suatu universitas akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik untuk bisa mencapai hasil yang diharapkan. Tuntutan akademik dapat berupa pemenuhan tugas-tugas yang diberikan, pemahaman materi perkuliahan, penyesuaian social dengan lingkungan kampus, serta pemenuhan harapan untuk meraih pencapaian akademik. Oleh karena itu, dibutuhkan ketekunan, kesungguhan, keyakinan, keuletan dan keikutsertaan mahasiswa yang diharapkan mampu membawa mahasiswa mencapai keberhasilan dalam proses pembelajaran.

Mahasiswa yang tidak mampu menangani permasalahan akademik yang dihadapinya rentan mengalami kelelahan. Kelelahan akademik (*Burnout Akademik*) adalah kelelahan kronis yang dialami siswa/mahasiswa yang disebabkan oleh bekerja lebih dalam mengerjakan tugas sekolah/kuliah. Selain itu adanya perasaan pesimis dan ketidakpedulian terhadap tugas-tugas kuliah dan memiliki perasaan kompetensi yang tidak memadai, serta hilangnya keberhasilan dalam tugas-tugas akademik (Jafari.M.P & Khazaei.K, 2014). Pada mahasiswa sendiri gejala-gejala kelelahan akademik yang dialami menurut (Khusumawati.Z.E & Christiana E, 2014) bahwa mahasiswa yang mengalami

kelelahan akademik seperti merasa kelelahan pada seluruh bagian indera dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat serta tidak mendatangkan hasil.

Aspek-aspek dari kelelahan akademik diantaranya yaitu : (1) kelelahan emosional disebabkan tuntutan emosional dan psikologis yang berlebih dan biasanya berdampingan dengan perasaan frustrasi dan ketegangan, (2) keengganan untuk studi atau sinisme, mengacu pada ketidakpekaan atau sikap sinis terhadap pekerjaan yang sedang dihadapi. Sinisme juga dapat didefinisikan sebagai sikap apatis atau ketidakpedulian mahasiswa terhadap pekerjaan kuliah, tugas dan tanggungjawab, (3) Kurangnya keinginan untuk berprestasi, berkurangnya keinginan untuk berprestasi terjadi Ketika seseorang menampilkan kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri, negative, sebuah penurunan perasaan kompetensi kerja dan peningkatan perasaan *Inefficacy* (Salmela.K & Kuntu.K, 2012).

Kelelahan akademik rentan terjadi pada era Pendidikan saat ini terutama pada mahasiswa. Jika tidak segera diatasi, kelelahan akademik akan membuat mahasiswa terancam *droup out* (DO). Mahasiswa dituntut untuk mencari dan menyelesaikan suatu permasalahan secara mandiri, lebih aktif dalam menggali pengetahuan dan wawasan, serta kritis dalam menanggapi suatu hal. Dibutuhkan peran pembimbing akademik dalam menularkan semangat dan sikap pantang menyerah Ketika menghadapi tantangan-tantangan dalam proses pembelajaran.

Salah satu upaya untuk mengatasi kelelahan akademik adalah dengan terapi nonfarmakologi yaitu meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi (Samodara.C, 2015). Salah satu jenis terapi yang dapat menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi kelelahan akademik adalah melakukan yoga dan aromaterapi. Yoga memang sangat populer didunia sekarang, sebagai salah satu olahraga yang menyentuh tubuh. Manfaat yoga bisa untuk mengurangi stress, meregangkan otot, menstimulasi pengeluaran hormone endorphen (Aini.F & Novitasari.D, 2016).

Yoga merupakan olahraga yang berfungsi untuk penyalarsan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Yoga bisa juga menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Yoga merupakan intervensi yang menggabungkan postur tubuh (asanas), Teknik pernapasan (pranayama) dan meditasi. Intervensi yoga umumnya efektif dalam mengurangi berat badan, tekanan darah dan kadar glukosa dan kolesterol tinggi serta pikiran dan relaksasi fisik dan emosional. Yoga juga menstimulasi pengeluaran hormone endorphen, hormone ini dihasilkan tubuh saat relaks atau tenang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Samodara.C, 2015).

Selain yoga terapi nonfarmakologis untuk menghilangkan kelelahan akademik adalah dengan pemberian aromaterapi. Aromaterapi adalah salah satu alternatif metode relaksasi yang memberikan perasaan tenang (Katili.D.N & Aisya.M.W, 2019). Aromaterapi yang langsung dihirup lewat hidung (inhalasi) bekerja dengan cara molekul-molekul yang terdapat pada aromaterapi merangsang saraf penciuman kemudian menuju saraf pusat yang pada akhirnya menimbulkan sensasi rileks (Rihiantoro.T, Oktavia. C, 2018). Pemberian aromaterapi memiliki

efek positif pada penurunan detak jantung, laju pernapasan, tekanan darah, kelelahan, dan kecemasan (Hamzeh.S, Safari-Faramani.R, 2020).

Pemberian aromaterapi dapat menurunkan level kecemasan secara signifikan, merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi sistem kerja limbik (Katili.D.N & Aisyah.M.W, 2019). Sistem limbik merupakan pusat rasa sakit, kesenangan, kemarahan, ketakutan, depresi dan berbagai emosi lainnya termasuk kecemasan. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa pelepasan hormone melatonin dan serotonin yang menyebabkan euphoria, relaks atau sedative. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Efektifitas Yoga dan Aromaterapi terhadap Pengurangan Kelelahan Akademik Mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperimen* dengan *pre and posttest with control*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas yoga dan aromaterapi terhadap pengurangan kelelahan akademik mahasiswa. Pengambilan data dilakukan pada Bulan September Tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini mahasiswi Program Studi Keperawatan dan Kebidanan Program Sarjana Semester IV berjumlah 80 responden. Sampel penelitian berjumlah 44 responden yang terbagi menjadi 22 responden kelompok perlakuan yang diberikan yoga dan aromaterapi sedangkan 22 responden kelompok kontrol yang diberikan meditasi dan musik relaksasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi mahasiswi yang sudah berada di DIY, aktif kuliah, mengalami gejala kelelahan akademik, bersedia dan komitmen untuk mengikuti intervensi minimal 3 kali pertemuan sedangkan untuk kriteria eksklusinya adalah mahasiswi yang terdiagnosa gejala *mental illness* seperti stress, depresi, mempunyai penyakit kronis seperti asma dan hipertensi.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner MBI (Maslach Burnout Inventory). Proses pengambilan data dilakukan 3 tahap yaitu tahap 1 melakukan pretest dengan memberikan kuesioner kepada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Tahap 2 memberikan yoga dan aromaterapi pada kelompok perlakuan, sedangkan kelompok kontrol diberikan meditasi dan music relaksasi. Terapi diberikan sebanyak tiga kali pertemuan dalam tujuh hari. Tahap 3 melakukan posttest dengan mengukur kembali tingkat kelelahan akademik responden menggunakan kuesioner MBI. Analisis data menggunakan paired sample t-test.

Penelitian ini telah memperoleh ijin dari Komisi Etik Universitas Respati Yogyakarta dengan Nomor 104.3/FIKES/PL/VII/2022. Selanjutnya penelitian dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian yaitu menghormati hak dan martabat manusia (*respect for human dignity*), menghormati privacy dan kerahasiaan subyek (*respect for privacy and confidentiality*), menghormati keadilan dan inklusivitas (*respect for justice inclusiveness*), serta memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harm and benefits*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

- a. Tingkat Kelelahan Akademik Responden Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Untuk mengukur tingkat kelelahan akademik responden digunakan kuesioner Maslach Burnout Inventory (MBI) dengan kriteria tinggi, menengah dan rendah yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Kelelahan Akademik Responden Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

	Mean	Median	Std.Deviasi
Pretest Perlakuan	2.45	2.05	.671
Posttest Perlakuan	1.79	1.89	.641
Pretest Kontrol	1.73	1.45	.703
Posttest Kontrol	1.75	1.49	.610

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui pada kelompok perlakuan nilai mean pretest sebesar 2,45, setelah diberikan yoga dan aromaterapi tingkat kelelahan akademik turun menjadi 1,79. Pada kelompok kontrol diketahui nilai mean pretest sebesar 1,73 setelah diberikan meditasi dan music relaksasi tingkat kelelahan akademik menjadi 1,75.

- b. Uji Normalitas Data

Hasil uji normalitas data kelelahan akademik menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji normalitas kelelahan akademik

Tingkat Burnout	Perlakuan		Kontrol	
	Kolmogorov Smirnov		Kolmogorov Smirnov	
	Df	Sig.	Df	Sig.
Pre	22	,126	22	,200
Post	22	,114	22	,171
Selisih	22	,105	22	,115

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas kelelahan akademik kelompok perlakuan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan yoga dan aromaterapi menunjukkan signifikansi $>0,05$ yang berarti data berdistribusi normal.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh yoga dan aromaterapi terhadap pengurangan kelelahan akademik mahasiswa dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Pengaruh Yoga dan Aromaterapi terhadap Pengurangan Kelelahan Akademik Mahasiswa

Kelompok		Nilai Rata-Rata	t	p-value
Perlakuan	Sebelum	2.05	-4.183	0,000
	Sesudah	1.89		
Kontrol	Sebelum	1.45	-1.560	0,134
	Sesudah	1.49		

Sumber : Data Primer, 2022

Tabel 3 diketahui bahwa hasil p-value pada kelompok perlakuan (yoga dan aromaterapi) $0,000 < 0,05$ yang berarti yoga dan aromaterapi efektif terhadap pengurangan kelelahan akademik mahasiswa. Pada kelompok kontrol diketahui nilai p-value $0,134 > 0,05$ yang berarti meditasi dan music relaksasi tidak efektif dalam pengurangan kelelahan akademik mahasiswa.

Pembahasan

Dari hasil penelitian diketahui nilai p-value pada kelompok perlakuan (yoga dan aromaterapi) sebesar $0,000 < 0,05$ dan pada kelompok kontrol $0,134 > 0,05$. Hal ini berarti yoga dan aromaterapi efektif dalam pengurangan kelelahan akademik mahasiswa. Nilai mean kelompok perlakuan sebelum diberikan yoga dan aromaterapi sebesar 2,05 sesudah diberikan yoga dan aromaterapi menjadi 1,89. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai mean sebelum diberikan meditasi dan music relaksasi sebesar 1,45 dan setelah diberikan meditasi dan music relaksasi menjadi 1,49.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Desak Made Ari Dwi Jayanti (2021) yang diperoleh hasil ada pengaruh yoga pranayama terhadap tingkat stress pada perawat di BRSUD Kabupaten Tabanan dengan p-value 0,000. Penelitian lain yang dilakukan oleh Muhammad Iqbal (2022) didapatkan hasil dari literatur review ada beberapa intervensi yang diberikan pada perawat jiwa terkait stress kerja namun yang efektif digunakan yaitu terapi yoga terbukti efektif pada perawat jiwa atau tenaga medis yang stress kerja.

Kelelahan akademik adalah suatu peristiwa psikologis yang dialami oleh individu dalam lingkungan akademis, dimana individu merasa Lelah, apatis dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaian pribadi menurun. Kelelahan akademik menjadi salah satu masalah yang banyak dialami oleh individu dalam lingkungan akademis. Exhaustion (kelelahan) adalah reaksi pertama terhadap stress akibat tuntutan pekerjaan (Khairani, Y & Ifdil, 2015). Dalam penelitian ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan studi yang berasal dari kampus maupun luar kampus. Di kampus, mahasiswa dihadapkan pada sistem pembelajaran yang full perkuliahan, dimana pembelajaran dilakukan selama sehari penuh dari pagi sampai sore sehingga dalam proses belajarnya membutuhkan kesiapan fisik, psikologis, dan intelektual yang ekstra. Selain itu juga adanya tugas-tugas yang padat dari dosen mengharuskan mahasiswa untuk tepat waktu dalam mengerjakan. Diluar kampus, mahasiswa dihadapkan pada

berbagai tuntutan studi dari keluarga dan budaya keunggulan akademik yang berkembang di masyarakat, sehingga mahasiswa dituntut untuk bisa memberikan hasil yang terbaik dan mencapai prestasi akademik. Seperti dikemukakan oleh (Shih.S, 2015) bahwa prestasi akademik masih dianggap masyarakat Asia sebagai cara utama untuk meningkatkan mobilitas dan memperluas kesempatan pengembangan karir.

Tuntutan studi yang tidak seimbang dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki mahasiswa pada akhirnya akan menyebabkan mahasiswa kelelahan, baik secara emosional maupun fisik. Dalam penelitian ini, mahasiswa mengalami kelelahan emosional yang ditunjukkan dengan perasaan bosan, tertekan, rendah diri, mudah tersinggung dan mudah marah. Selain itu, mahasiswa juga mengalami kelelahan fisik yang ditunjukkan dengan sakit kepala, ketegangan otot punggung dan insomnia. Kelelahan akan membuat mahasiswa merasa kekurangan energi untuk menghadapi tugas akademik maupun orang-orang disekitarnya. (Salmela-Aro K, 2014) telah mengungkapkan bahwa berbagai tuntutan studi dan sumber daya yang berbeda-beda akan berdampak pada tingkat keterlibatan dan burnout di kampus serta kesejahteraan peserta didik secara keseluruhan.

Kelelahan akademik bisa diatasi dengan menggunakan terapi nonfarmakologis yaitu dengan melakukan yoga dan pemberian aromaterapi. Dalam yoga terdapat unsur-unsur diantaranya yaitu pemanasan, pernapasan, asanas dan relaksasi. Efek relaksasi juga memberikan individu kontrol diri Ketika terjadi rasa tidak nyaman dan menstimulus pelepasan endorphin. Pelepasan endorphin dapat meningkatkan respon saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh serta meningkatkan aliran darah. Gerakan dalam yoga mampu mengubah penerimaan rasa tidak nyaman ke fase yang lebih menenangkan (Manurung, Melda, 2015). Ketika melakukan yoga, sendi-sendi digerakkan secara optimal sesuai rentang geraknya (range of motion) sehingga memfungsikan kembali kartilago yang jarang dipakai dan mengalirkan oksigen serta darah ke arah tersebut. Hal ini dapat mencegah kondisi seperti nyeri dan membuat tubuh menjadi bugar kembali (Rizki, Ratna, 2016).

Secara biologis, kecemasan dan kelelahan dipengaruhi oleh peningkatan aktivitas saraf parasimpatis dan rendahnya aktivitas GABA (Dieleman GC, Huizink AC, 51 C.E.). Latihan yoga menimbulkan penurunan kecemasan dan kelelahan karena yoga dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis serta meningkatkan aktivitas GABA (Streeter.C.C, 2010). Faktor psikologis yang memengaruhi peran frekuensi Latihan yoga terhadap tingkat kecemasan dan kelelahan yaitu adanya unsur mindfulness pada Latihan yoga yang mengacu pada kondisi mental yang ditandai dengan kesadaran akan pengalaman saat ini tanpa mengkhawatirkan masa depan maupun menyesali masa lalu secara berlebihan (Hofmann.S.G, 2010). Kondisi tubuh dan pikiran yang rileks saat melakukan yoga khususnya asana dan pranayama dapat mengurangi emosi negative, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan ketenangan pada individu sehingga hal ini dapat mengurangi kecemasan dan kelelahan yang dialami individu tersebut.

Terapi nonfarmakologi lain yang dapat mengurangi kelelahan akademik adalah pemberian aromaterapi. Aromaterapi merupakan penggunaan minyak esensial untuk tujuan penanganan yang meliputi pikiran, tubuh dan semangat

(Pujiati, 2015). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zuraida, 2020) dengan hasil terdapat pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri disminorea pada remaja putri (p-value 0,000).

Saat melakukan yoga terjadi peningkatan kerja saraf parasimpatis yang membuat tubuh menjadi bugar, meningkatkan hormon endorpine yang membuat tubuh menjadi rileks. Dimana secara bersamaan responden juga diberikan aromaterapi dengan cara inhalasi atau dihirup. Saat responden menghirup aromaterapi molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut terhirup oleh hidung. Ketika molekul tersebut terhirup, maka otak akan merangsang melepaskan hormon yang dapat berfungsi memperbaiki suasana hati dan penghilang rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang.

Seseorang yang melakukan gerakan yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Sedangkan seseorang yang menghirup aromaterapi molekulnya mudah menguap (volatile) dari minyak tersebut dibawa ke sel-sel reseptor dihidung. Ketika molekul-molekul tersebut menempel ke rambut halus dihidung maka terjadi suatu pesan elektro kimia yang akan ditransmisikan melalui saluran elfactory ke otak kemudian ke sistem limbik merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan hormon endrofin, yang mana fungsi hormon serotonin dapat memperbaiki suasana hati sedangkan hormon endorphin penghilang rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang (Rahayu, Mety, 2018)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan tentang pengaruh yoga dan aromaterapi terhadap pengurangan kelelahan akademik pada mahasiswa dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh yoga dan aromaterapi terhadap pengurangan kelelahan akademik pada mahasiswa yang dibuktikan dengan adanya perbedaan tingkat kelelahan akademik antara sebelum dan sesudah dilakukan yoga dan diberikan aromaterapi.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan di atas, saran yang dapat diberikan adalah menjadikan yoga dan aromaterapi sebagai bagian dari ekstrakurikuler yang dapat diterapkan di universitas-universitas sehingga dapat mengurangi kelelahan akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Aini.F & Novitasari.D. (2016). Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stress pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Ilmiah*

Kesehatan Diagnosis, 9(2).

- Dieleman GC, Huizink AC, T. J. (51 C.E.). Alterations in HPA-Axis and Autonomic Nervous System Functioning in Childhood Anxiety Disorders Point to a Chronic Stress Hypothesis. *2015*, 135–150.
- Hamzeh.S, Safari-Faramani.R, K. . (2020). Effects of Aromaterapy with lavender and Peppermint Essential Oils on the Sleep Wuality of Cancer Patients: A Randoomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complementaru and Alternave Medicine*.
- Hofmann.S.G, S. A. . (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 168–183.
- Jafari.M.P & Khazaei.K. (2014). The Structural Model of Academic Burnout Based on the Components Philosophical Mindedness in Female High School Students of Chalous City. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 3(3), 165–172.
- Katili.D.N & Aisya.M.W. (2019). The Impact of Aromaterapy Variation on Reducing Pain and Anxiety Levels of Maternity Women. *EASJNM*, 0966(6), 204–211.
- Khairani, Y & Ifdil, I. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208.
- Khusumawati.Z.E & Christiana E. (2014). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5(1), 1–10.
- Manurung, Melda, F. (2015). Efektivitas Yoga terhadap Nyeri Disminorea pada Remaja di SMK Negeri 7 Pekanbaru. *JOM*, 2(2).
- Pujiati, W. (2015). Minyak Esensial Lavender dibandingkan Essensial Mawar terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja di SMAN 5 Tanjung Pinang. *Jurnal Kebidanan Stikes Hang Tuah*.
- Rahayu, Mety, E. (2018). *Kombinasi Yoga dan Aromaterapi Lavender Menurunkan Tingkat Nyeri Haid pada Remaja di SMP Muhammadiyah 3 Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Rihiantoro.T, Oktavia. C, U. . (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Inhalasi terhadap Mual Muntah pada Pasien Post Operasi dengan Anastesi Umum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1).
- Rizki, Ratna, H. (2016). Perbedaan Tingkat Nyeri Disminorhea pada Remaja Putri yang Melakukan Yoga dan Tidak Melakukan di Asrama Ngudi Waluyo. *Jurnal Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo*.
- Salmela-Aro K. (2014). School Burnout and Engagement in the Context of Demands-Resourches Model. *British Journal of Educational Psychology*, 84, 137–151.
- Salmela.K & Kunttu.K. (2012). Study Burnout and Engagement in Higher Education. *Journal Unterrichtswissenschaft*, 38(4), 318–333.
- Samodara.C, P. H. & K. V. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Stress Psikologis Pada Lanjut Usia di Panti Werdha Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).

Shih.S. (2015). An Investigation in to Academic Burnout among Taiwanese Adolescents from the Self-Determination Theory Perspective. *Springer Science + Business Media Dordrecht*.

Streeter.C.C, W. T. . (2010). Effects of Yoga Versus Walking on Mood, Anxiety and Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16(11)*, 1145–1152.

Zuraida, D. P. K. (2020). Pengaruh Kombinasi Yoga dan Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri Disminorhea pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. *Maternal Child Health Care Journal, 2(2)*.