

DAFTAR PUSTAKA

1. Karisma N, Rofiah A, Afifah SN, Manik YM. Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia J Ilm Kependidikan*. 2024;3(03):560–7.
2. World Health Organization. Mental Disorders [Internet]. 2022 [cited 2025 May 4]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
3. Kemenkes RI. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka 2023. Jakarta: Kemenkes Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan; 2023.
4. Thaha S, Jambi S. Hubungan Stres Akademik Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. 2025;368–74.
5. Iriani CM, Khumas A, Ridfah A. Hubungan antara Stres dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Focus (Madison)*. 2024;5(2):134–44.
6. Sahendra Y. Hubungan Stres Akademik dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Akhir di Universitas Andalas Kota Padang. 2024.
7. Nasution REP. Panduan Praktis Mengelola Stres. WhiteCoatHunter; 2023. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Panduan_Praktis_Mengelola_Stres/
8. World Health Organization. Stress [Internet]. 2023. Available from: <https://www.emro.who.int/mnh/publications/mental-health-disorders.html>.
9. Ranked: The World's Most And Least Stressed Countries, 2025 [Internet]. 2025 [cited 2025 Aug 30]. Available from: <https://ceoworld.biz/2025/01/13/ranked-the-worlds-most-and-least-stressed-countries-2025/>
10. Bayantari NM, Indonesiani SH, Apsari PIB. Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *J Imiah Pendidik dan Pembelajaran*. 2022;6(3):609–18.
11. Rezaei B, Falahati J, Beheshtizadeh R. Stress, Stressors and Related Factors in Clinical Learning of Midwifery Students in Iran: A Cross Sectional Study. *BMC Med Educ*. 2020;20(1):1–10.
12. Yankey FWM, Dankwah DA, Adu-Aboagye L, Asempah A, Prempeh EBA, Forkuo S, et al. Stress among Nursing and Midwifery Students Offering a Top-Up Module in the University of Health and Allied Health Sciences, Ho. *OALib*. 2017;04(01):1–13.

13. Supriatik S, Dewiati TS. Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Kebidanan Tingkat III dalam Menghadapi Ujian Akhir Program Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Putra Abadi Langkat Stabat. Lebah. 2022;16(1):26–35.
14. Condroningtyas SA, Marsofiyati. Pengaruh Tekanan Atau Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. Cendikia J Pendidik dan Pengajaran. 2024;2(6):205–12.
15. Anggraeni L, Aulya Y, Muzayyana, Agustini RD, Wijayanti W, Choirunissa R, et al. Pelayanan Kebidanan Komplementer [Internet]. Akbar H, editor. Media Sains Indonesia. Bandung; 2020. Available from: <https://www.researchgate.net/profile/Ni-Sudaryati/>
16. Rahayu P. Pijat, Spa, dan Aromaterapi: Buku Pengetahuan Dasar Pijat dan Spa [Internet]. Cetakan 1. Yogyakarta: Stiletto Book; 2024. 51 p. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Pijat_Spa_Dan_Aromaterapi_Buku_Pengetahu/iPsaEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
17. Lindquist R, Synder M, Tracy MF. Complementary & Alternative Therapies in Nursing. Seventh. Vol. 17. New York: Springer Publishing Company; 2014. 323–343 p.
18. Aryunani, Ainiyah NH, Abdullah K. Dasar-Dasar Komplementer. Cetakan 1. Mardiyana NE, editor. Malang: Rena Cipta Mandiri; 2022.
19. Yoo O, Park SA. Anxiety-Reducing Effects of Lavender Essential Oil Inhalation: A Systematic Review. Healthc. 2023;11(22):1–12.
20. United Lincolnshire Hospital. Aromatherapy in Maternity Services. 2019;
21. Anshari PA, Rizqiea NS, Safitri W. Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Jeruk Lemon Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Perawat IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. 2024.
22. Malloggi E, Menicucci D, Cesari V, Frumento S, Gemignani A, Bertoli A. Lavender Aromatherapy: A Systematic Review from Essential Oil Quality and Administration Methods to Cognitive Enhancing Effects. Appl Psychol Heal Well-Being. 2022;14(2):663–90.
23. Damayanti DD, Putriana D, Dewi CM, Putri AS. Aromatherapy sebagai Alternatif untuk Menurunkan Tingkat Stres Menghadapi Ujian pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Altruism; J Community Serv. 2021;2(3):47–54.
24. Monica BDEC, Rozikin, Syuhada I, Wanadiatri H. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menjelang Ujian Blok Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. Nusantara Hasana J. 2023;2(11):37–49.

25. Choi NY, Wu YT, Park SA. Effect of Absorption of Essential Oils on The Changes of Arousal and Antistress. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19:5196.
26. Mahardika N. Buku Ajar Kesehatan Mental [Internet]. Mirawan RA, editor. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus; 2017. Available from: <http://eprints.umk.ac.id/13467/>
27. World Health Organization. Stress [Internet]. 2023 [cited 2025 May 8]. Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
28. Kemenkes RI. Apa Itu Stres: Gejala, Penyebab, Pencegahan dan Pengobatan [Internet]. 2024 [cited 2025 May 8]. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/apa-itu-stres>
29. Handayani ES. Kesehatan Mental (Mental Hygiene). Ridhani AR, editor. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari; 2022.
30. Saam Z, Rany N. Psikologi Kesehatan dan Konseling Kesehatan. Pekanbaru: UR Press; 2022.
31. Rivaldi A Al. Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Detek J Inov Ris Ilmu Kesehat* [Internet]. 2024;2(4):11– 8. Available from: <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>
32. Debora O, Sulistyono. Mengelola Stress Pada Masa Pandemi. Cetakan I. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi; 2021.
33. Amalia RF, Taufik, Nuryanti T, Juliyanti, Agustina HS, Sinulingga El, et al. Bunga Rampai Manajemen Stres. Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang; 2024.
34. M. Suud F, Na'imah T. The Effect Of Positive Thinking Training On Academic Stress Of Muslim Students In Thesis Writing: A Quasi-Experimental Study. *Int J Adolesc Youth*. 2023;28(1). Available from: <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2270051>
35. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A Glonal Measure of Perceived Stress. *J Health Soc Behav*. 1983;24(4):385–96.
36. Cohen S, Williamson G. Perceived stress in a probability sample of the United States [Internet]. Vol. 13, *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage; 1988. p. 31– 67. Available from: <http://doi.apa.org/psycinfo/1988-98838-002>
37. Lee EH. Review Of The Psychometric Evidence Of The Perceived Stress

- Scale. Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci) [Internet]. 2012;6(4):121–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>
38. Andreou E, Alexopoulos EC, Lionis C, Varvogli L, Gnardellis C, Chrousos GP, et al. Perceived Stress Scale: Reliability and validity study in Greece. *Int J Environ Res Public Health*. 2011;8(8):3287–98.
39. Handayani S. Pengukuran Tingkat Stres dengan Percieved Stress Scale-10: Studi Cross Sectional pada Remaja Putri di Baturetno. *J Keperawatan GSH*. 2020;9.
40. Zulfa R, Lestari SWP, Sari DP. Terapi Komplementer. Sudiyanto H, editor. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto; 2018.
41. Zuraidah, Alam HS, Sebtalezy CY, Mahardany BO, Aswan Y, Linda I, et al. Terapi Komplementer dalam Pelayanan Kebidanan. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2023.
42. Mollart L, Skinner V, Adams J, Foureur M. Midwives' Personal Use Of Complementary And Alternative Medicine (CAM) Influences Their Recommendations To Women Experiencing A Post-Date Pregnancy. *Women and birth*. 2018;31(1):44–51.
43. Argaheni NB, Astuti WD, Azizah N, Winarsih, Rahardjo NP, Yuliani M, et al. Asuhan Kebidanan Komplementer. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2022.
44. Sindle A, Martin K. Art of Prevention: Essential Oils - Natural Products Not Necessarily Safe. *Int J Women's Dermatology* [Internet]. 2021;7(3):304–8. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ijwd.2020.10.013>
45. Lubis K, Ramadhanti IP, Rizki F, Fajrin I, Suryanis I, Prastiwi RS. Pelayanan Komplementer Kebidanan. Stellata AG, editor. Kaizen Media Publishing. Bandung: Kaizen Media Publishing; 2023.
46. Susanti F, Sucipto A, Firsty L, Panma Y, Hidayah N, Idramsya, et al. Terapi Keperawatan Komplementer Untuk Mahasiswa Keperawatan. Purbalingga: Eureka Media Aksara; 2024.
47. Hall JE. Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran [Internet]. 13th Indon. Singapore: Elsevier; 2018. 758 p. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Guyton_dan_Hall_Buku_Ajar_Fisiologi_Kedo/TPn2DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
48. Sulistyowati R. Aromaterapi Pereda Nyeri [Internet]. Malang: Wineka Media; 2018. Available from <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/>

49. How Lavender Oil May Improve the Health of Your Skin [Internet]. 2024 [cited 2025 May 25]. Available from <https://www.healthline.com/health/lavender-oil-for-skin>
50. Bavarsad NH, Bagheri S, Kourosh-Arami M, Komaki A. Aromatherapy For The Brain: Lavender's Healing Effect On Epilepsy, Depression, Anxiety, Migraine, And Alzheimer's Disease: A Review Article. *Heliyon* [Internet]. 2023;9(8):e18492. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18492>
51. Ayaz M, Sadiq A, Junaid M, Ullah F, Subhan F, Ahmed J. Neuroprotective And Anti-Aging Potentials Of Essential Oils From Aromatic And Medicinal plants. *Front Aging Neurosci*. 2017;9(MAY):1–16.
52. Donelli D, Antonelli M, Bellinazzi C, Gensini GF, Firenzuoli F. Effects Of Lavender On Anxiety: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Phytomedicine* [Internet]. 2019;65. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2019.153099>
53. Kozuharova E, Simeonov V, Batovska D, Stoycheva C, Valchev H, Benbassat N. Chemical Composition And Comparative Analysis Of Lavender Essential Oil Samples From Bulgaria In Relation To The Pharmacological Effects. *Pharmacia*. 2023;70(2):395–403.
54. Sundara AK, Larasati B, Meli DS, Wibowo DM, Utami FN, Maulina S, et al. Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *J Buana Farma*. 2022;2(2):78–84.
55. Rezi WE. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi Tahun 2021 [Skripsi]. Institut Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi; 2021.
56. Reni DP, Puspitaningsih R, Imelda F, Patty T, Wati R. Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Brain Gym Efektif terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kebidanan Semester VI. *J Ilm Bidan* [Internet]. 2021;9:35– 42. Available from: <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/jidan/article/download/1551/1025>
57. Wulandari A, Agustine Rahadian F, Hera Ardila N, Alawiyah T, Wahyuni Zulfa Z, Pendidikan Indonesia U. Pengaruh Parfum Aroma Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Sebagai Media Relaksasi Pada Remaja. *J Kesehat Tambusai* [Internet] 2024;5(1):1564- 74. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/22614>
58. Winarsih PW, Mintasih S, Afrina R. Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Reguler Di Universitas Indonesia Maju

Tahun 2023. *Vitam J ilmu Kesehat Umum*. 2024;2(3):173–85.

59. Sahir SH. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia; 2022.
60. Sagita DM. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe (*Zingiber officinale*) Menggunakan Inhaler Stick Terhadap Mual dan Muntah pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di RSUP DR. M. Djamil Padang [Tesis]. Universitas Andalas; 2021.
61. Jannah R. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Surabaya [Skripsi]. Universitas Airlangga; 2019.
62. Fauzi A, Nisa B, Napitupulu D, Abdillah F, Utama GS, Nuraini R, et al. *Metodologi Penelitian* [Internet]. Jawa Tengah: CV. Pena Persada; 2022. Available from: https://www.researchgate.net/publication/380362452_Metodologi_Penelitian
63. Natosba J, Ramadhan GE, Probowati R. *Buku Ajar Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Nuansa Fajar Cemerlang; 2024. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=4XuHEQAAQBAJ>
64. Suryana E, Hasdikurniati AI, Harmayanti AA, Harto K. Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. 2022;8(3):1917–28.
65. Kemenkes RI. Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya [Internet]. 2024 [cited 2026 Jan 13]. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja>
66. Nurwela TS, Israfil. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Remaja; Literatur Review. *J Keperawatan Jiwa Persat Perawat Nas Indones*. 2022;10(4):697–704.
67. Alshammari AS, Piko BF, Fitzpatrick KM. Social Support and Adolescent Mental Health and Well-Being Among Jordanian Students. *Int J Adolesc Youth* [Internet]. 2021;26(1):211– 23. Available from <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908375>
68. Abhisek. Anxiety, Depression, and Quality of Life : A Comparative Study of University Students Living at Home and Away from Home. *Int J Sci Develompment Res*. 2025;10(9):178–83.
69. Asmarany AI, Arif M, Yuminah, Aripin Z, Arini DU, Marjukah A, et al. *Manajemen Stres* [Internet]. Batam: Cendikia Mulia Mandiri; 2024. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=phrxEAAAQBAJ>
70. Rohmah NR, Mahrus M. Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres

Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J Islam Educ Manag*. 2024;5:36–43.

71. Sari KIP, Muthoharoh S, Widiyawati Ri. Kecemasan Akademik Mahasiwa Kebidanan; Literature Review. *J Pengemb Ilmu dan Prakt Kesehatan*. 2023;2(3):166–75.
72. Awwalina MR, Jaya MA, Wirawan HM, Syamsu RF, Ismail MW. Khasiat Aromaterapi Lavender (*Lavandula officinalis*) Dalam Menurunkan Derajat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *J Kedokt Mulawarman*. 2025;12(1):13–23.
73. Aulia W, Sihombing SYU, Lubis RK, Situmorang RRA, Fadilah PM, Manullang S. Survei Kesehatan Mental Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Semester : *J Pendidik Tambusai*. 2025;9:22722–9.
74. Amalia A. Hubungan Antara Emotional Well Being Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel; 2019.

