

SURAT TUGAS

Nomor: 65-R/UNTAR/PENELITIAN/IV/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

NINAWATI, Dr. Dra., M.M.

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	:	HKI - Pengaruh Penggunaan Lilin Aromaterapi terhadap Stress Akademik Mahasiswa
Nama Media	:	Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia
Penerbit	:	Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia
Volume/Tahun	:	Genap/ 2025-2026/ April
URL Repository	:	online

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

13 April 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : ff1d3ad621b7ec6cb943f79671a18faa

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id


Untar Jakarta



Pengaruh Penggunaan Lilin Aromaterapi

TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA

Oleh: Ninawati



Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres akademik yang berdampak pada kesehatan mental dan performa belajar. Salah satu alternatif penanganan stres yang mudah dan mandiri adalah penggunaan lilin aromaterapi sebagai media relaksasi.

METODE PENELITIAN:

- **Desain:** Eksperimen kuantitatif
- **Partisipan:** 10 mahasiswa aktif
→ Usia 19–22 tahun
- **Intervensi:** Lilin aromaterapi
→ 30 menit/hari selama 7 hari
- **Instrumen:** Student-Life Stress Inventory (SLSI)



PROSEDUR PENELITIAN:

- 01 **Pre-test:** Partisipan mengisi kuesioner stres akademik
- 02 **Intervensi:** Penggunaan lilin aromaterapi selama 7 hari berturut-turut (30 mnt/hari)
- 03 **Post-test:** Partisipan mengisi kembali kuesioner untuk melihat perubahan tingkat stres

HASIL PENELITIAN

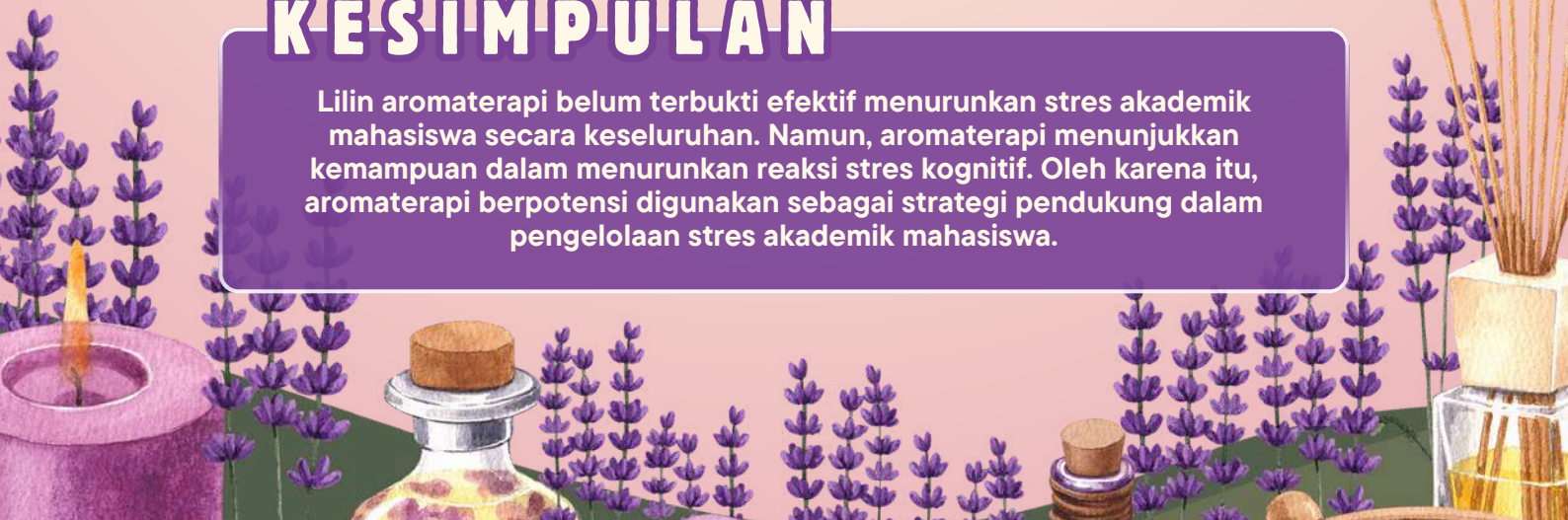
Tidak ada perbedaan signifikan pada tingkat stres akademik total

Terdapat penurunan signifikan pada dimensi reaksi stres

Sub-dimensi kognitif menurun signifikan setelah aromaterapi

KESIMPULAN

Lilin aromaterapi belum terbukti efektif menurunkan stres akademik mahasiswa secara keseluruhan. Namun, aromaterapi menunjukkan kemampuan dalam menurunkan reaksi stres kognitif. Oleh karena itu, aromaterapi berpotensi digunakan sebagai strategi pendukung dalam pengelolaan stres akademik mahasiswa.



SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026045130, 6 April 2026

Pencipta

Nama : **Ninawati**
Alamat : Puri Gading Blok B7 no 7 (Vila Tampak Siring), kel. Jatimelati, Kec. Pondok Melati, Bekasi 17414, Pondokmelati, Kota Bekasi, Jawa Barat, 17414
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Ninawati**
Alamat : Puri Gading Blok B7 no 7 (Vila Tampak Siring), kel. Jatimelati, Kec. Pondok Melati, Bekasi 17414, Pondokmelati, Kota Bekasi, Jawa Barat, 17414
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Karya Tulis Lainnya**
Judul Ciptaan : **Pengaruh Penggunaan Lilin Aromaterapi terhadap Stres Akademik Mahasiswa**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 6 April 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor Pencatatan : 001185567

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001