



PENGARUH AROMATERAPI CITRUS LIMON TERHADAP KESEHATAN MENTAL  
MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19

*Effect of Citrus Limon Aromatherapy on Students' Mental Health During The Covid-19  
Pandemic*

Sitti Khadijah, Dheska Arthyka Palifiana, Tia Amestiasih, Cicilia Amalinda

Universitas Respati Yogyakarta

Abstrak

Riwayat artikel

Diajukan: 24 Februari 2023

Diterima: 19 Juli 2023

Penulis Korespondensi:

- Sitti Khadijah
- Universitas Respati  
Yogyakarta

e-mail:

[sittikhadijah@respati.ac.id](mailto:sittikhadijah@respati.ac.id)

Kata Kunci:

Aromatherapy, Citrus  
Limon, Mental Health

**Pendahuluan:** Perubahan yang dialami mahasiswa selama pandemi Covid-19 berpotensi terhadap terganggunya kesehatan mental mahasiswa. Masalah kesehatan mental yang meningkat di masa pandemi adalah stress, kecemasan, bahkan depresi, berkaitan dengan perubahan proses perkuliahan dan kehidupan sehari-hari. Aromaterapi merupakan salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Aromaterapi minyak Lemon (*Citrus Limon*) bisa meningkatkan mood, merelaksasikan pikiran dan meningkatkan konsentrasi. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas aromaterapi *citrus limon* terhadap kesehatan mental mahasiswa selama pandemi Covid-19. **Metode:** Jenis penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Experimental* berupa *Pre-Post Test Design With Control Group*. Aromaterapi citrus limon diberikan selama 1 bulan. Penilaian kesehatan mental dilakukan 2 kali, sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi. **Hasil** analisis didapat bahwa pemberian aromaterapi *citrus limon* hanya memberikan efek pada kategori kecemasan dimana terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan setelah diberikan aromaterapi *citrus limon*.

Abstract

*Introduction: Changes experienced by students during the Covid-19 pandemic have the potential for mental health disorders. Mental health problems with an increase in incidence during the Covid-19 pandemic are stress, anxiety, and even depression due to changes in the lecture process and daily life. Aromatherapy is one of the non-pharmacological methods to help improve or maintain health, raise the spirit, refresh and calm the body and mind. Lemon oil aromatherapy (Citrus Limon) is believed to improve mood, relax the mind and increase concentration. This study aims to determine the effectiveness of citrus limon aromatherapy on students' mental health during the Covid-19 pandemic. Methods: This was a quantitative experimental study with a Pre-Post-Test with Control Group design. Citrus limon aromatherapy was administered for 1 month. Mental health assessment was carried out 2 times, before and after the administration of aromatherapy. The results of the analysis showed that citrus limon aromatherapy only had an effect on the anxiety category and there was a significant difference between before and after the administration of citrus limon aromatherapy.*

## **PENDAHULUAN**

Pencegahan penularan Covid-19 dilakukan dengan berbagai macam cara dan berdampak ke berbagai bidang, salah satunya adalah pendidikan. Pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka beralih menjadi pembelajaran jarak jauh. Perubahan proses pembelajaran ini mengakibatkan mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan dalam menghadapi perkuliahan secara daring. Banyaknya perubahan yang dialami mahasiswa selama pandemi Covid-19 berpotensi terhadap terganggunya kesehatan mental mahasiswa salah satunya adalah stress (Ramadhany, Firdausi and Karyani, 2021). Hal ini juga di kemukakan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (2020) bahwa masalah kesehatan mental yang meningkat di masa pandemi adalah stress, kecemasan, bahkan depresi. Mahasiswa mengalami stress dan kecemasan berkaitan dengan perubahan proses perkuliahan dan kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Harahap dengan judul analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa Covid-19 menunjukkan berdasarkan analisis data diperoleh secara rata-rata mahasiswa mengalami stress akademik dalam kategori sedang (Harahap, Harahap and Harahap, 2020). Dampak negatif dari stress yang dihadapi mahasiswa dapat berupa penurunan motivasi dan konsentrasi, penurunan minat, bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik seperti mudah marah dan bertindak merusak. Kesejahteraan psikologis berkorelasi positif dengan performa akademis, sehingga perlu dijaga untuk mendukung perkuliahan yang efektif (Kurniasari, Rusmana and Budiman, 2019).

Stres selama pandemi juga dapat disebabkan oleh ketakutan akan kemungkinan tertular Covid-19 saat beradaptasi dengan kebiasaan baru (Horesh and Brown, 2020). Perubahan psikososial merupakan tekanan mental (stressor psikososial) sehingga bagi sebagian individu dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan dan berusaha beradaptasi untuk menaggulangnya. Namun, tidak semua orang dapat beradaptasi dan mengatasi stressor akibat perubahan tersebut sehingga ada yang mengalami stress, gangguan penyesuaian diri, maupun sakit (Musradinur, 2016).

Kecemasan dapat berupa perasaan khawatir, perasaan tidak enak, tidak pasti atau merasa sangat takut sebagai akibat dari suatu

ancaman atau perasaan yang mengancam dimana sumber nyata dari kecemasan tersebut tidak diketahui dengan pasti. Pat Walker Health Center (2020) menyebutkan bahwa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala kecemasan akibat pandemi covid-19 ini yaitu dengan melakukan perawatan diri. Perawatan diri mencakup berbagai cara untuk menjaga diri secara fisik, emosional dan mental. Beberapa jenis perawatan diri yang direkomendasikan untuk semua orang yaitu tidur yang nyenyak, melakukan aktivitas fisik dan memenuhi kebutuhan nutrisi.

Stres merupakan hal yang sangat wajar dan dialami oleh semua orang. Aromaterapi merupakan salah satu metode nonfarmakologis, yaitu terapi yang menggunakan essential oil atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga (Astuti, Rahayu and Wijayanti, 2015). Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi cemas. Zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya.

Peneliti dari The Ohio State University mengungkapkan bahwa aromaterapi minyak Lemon (Citrus Lemon) bisa meningkatkan mood, merelaksasikan pikiran dan meningkatkan konsentrasi. Lemon citrus juga memiliki kandungan Linalool dan Linalyl acetate yang berperan dalam aktivitas otak. Komponen zat ini akan merangsang sistem saraf simpatis dan nucleus Raphe yang mensekresi serotonin sehingga dapat meningkatkan konsentrasi, ketelitian, dan kewaspadaan. Sehingga penulis tertarik untuk meneliti pengaruh aromaterapi *citrus limon* terhadap kesehatan mental mahasiswa selama pandemi Covid-19.

## **METODE**

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Experimental* berupa *Pre-Post Test Design With Control Group*. Desain ini digunakan karena terdapat *pre test* sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Perlakuan dengan memberikan aromaterapi *citrus limon* (lemon). Kemudian

dilakukan *post test* untuk melihat kembali variabel yang diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Program Studi Keperawatan dan Kebidanan Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. Sampel yang didapatkan sebanyak 35 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumem penelitian menggunakan kuesioner DASS 42 untuk mengukur kesehatan mental.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**  
**HASIL**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Program Studi, Semester, Status Gizi, Lama Tidur dan Aktivitas Fisik

	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
<b>Program Studi</b>				
S1 Kebidanan	10	50	7	46,7
S1 Keperawatan	10	50	8	53,3
Total	20	100	15	100
<b>Semester</b>				
3	3	15	0	0
5	6	30	7	46,7
7	11	55	8	53,3
Total	20	100	15	100
<b>Status Gizi (IMT)</b>				
Kurang	2	10	2	13,3
Ideal	16	80	10	66,7
Lebih	1	5	2	13,3
Gemuk	1	5	1	6,7
Total	20	100	15	100
<b>Lama Tidur</b>				
Cukup	9	45	8	53,3
Kurang	11	55	7	46,7
Total	20	100	15	100
<b>Aktivitas Fisik</b>				
Rutin Olahraga	4	20	2	13,3
Tidak Berolahraga	16	80	13	86,7
Total	20	100	15	100

Sumber: Data primer (2022)

Berdasarkan tabel 1 kelompok perlakuan berasal dari Program Studi Kebidanan dan Keperawatan dengan jumlah yang sama yaitu 10 responden (50%). Sebaran responden dalam kelompok perlakuan mayoritas pada semester 7 yaitu 11 responden (55%), status gizi mayoritas memiliki status gizi ideal sebanyak 16 responden (80%). Lama tidur pada responden mayoritas pada kategori kurang sebanyak 11 responden (55%) dan aktivitas fisik yang dilakukan responden mayoritas dalam kategori tidak berolahraga sebanyak 16 responden (80%).

Kelompok kontrol mayoritas berasal dari Program Studi Keperawatan sebanyak 8 responden (53,3%) dan mayoritas merupakan mahasiswa semester 7 sebanyak 8 responden (53,3%). Kategori status gizi responden mayoritas pada kelompok ideal yaitu 10 responden (66,7%), lama tidur mayoritas dalam kategori cukup sebanyak 8 responden (53,3%) dan aktivitas fisik mayoritas dalam kategori tidak berolahraga sebanyak 13 responden (86,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Mahasiswa Sebelum Pemberian Aromaterapi *Citrus Limon*

Pre Test	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
<b>Depresi</b>				
Normal	12	60	8	53,3
Ringan	3	15	1	6,7
Sedang	3	15	1	6,7
Parah	0	0	4	26,7
Sangat Parah	2	10	1	6,7
Total	20	100	15	100
<b>Kecemasan</b>				
Normal	7	35	4	26,7
Ringan	2	10	3	20
Sedang	3	15	1	6,7
Parah	3	15	2	13,3
Sangat Parah	5	25	5	33,3
Total	20	100	15	100
<b>Stres</b>				
Normal	10	50	6	40
Ringan	3	15	1	6,7
Sedang	5	25	2	13,3
Parah	0	0	5	33,3
Sangat Parah	2	10	1	6,7
Total	20	100	15	100

Sumber: Data primer (2022)

Berdasarkan tabel 2, gangguan kesehatan mental pada kelompok perlakuan sebelum diberikan aromaterapi terdapat responden dengan keadaan depresi ringan dan sedang masing-masing sejumlah 3 responden (15%). Gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan kecemasan dimana terdapat responden dengan keadaan kecemasan yang sangat parah sebanyak 5 responden (25%). Gangguan kesehatan mental berkaitan dengan stress dimana terdapat responden dengan keadaan stress sedang sebanyak 5 responden (25%).

Gangguan kesehatan mental pada kelompok kontrol dimana terdapat keadaan depresi dalam kategori parah sebanyak 4 responden (26,7%), keadaan kecemasan dalam kategori sangat parah sebanyak 5

responden (33,3%) dan keadaan stress dalam kategori parah sebanyak 5 responden (25%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Mahasiswa Setelah Pemberian Aromaterapi *Citrus Limon*

Post Test	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
<b>Depresi</b>				
Normal	14	70	9	60
Ringan	0	0	0	0
Sedang	3	15	3	20
Parah	2	10	2	13,3
Sangat Parah	1	5	1	6,7
Total	20	100	15	100
<b>Kecemasan</b>				
Normal	11	55	6	40
Ringan	1	5	3	20
Sedang	3	15	2	13,3
Parah	2	10	1	6,7
Sangat Parah	3	15	3	20
Total	20	100	15	100
<b>Stres</b>				
Normal	13	65	6	40
Ringan	3	15	4	26,7
Sedang	2	10	1	6,7
Parah	0	0	3	20
Sangat Parah	2	10	1	6,7
Total	20	100	15	100

Sumber: Data primer (2022)

Berdasarkan tabel 3, gangguan kesehatan mental pada kelompok perlakuan setelah diberikan aromaterapi, terdapat responden dengan keadaan depresi sedang sejumlah 3 responden (15%). Gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan kecemasan dimana terdapat responden dengan keadaan kecemasan yang sedang dan sangat parah masing-masing sebanyak 3 responden (15%). Gangguan kesehatan mental berkaitan dengan stress dimana terdapat responden dengan keadaan stress ringan sebanyak 3 orang (15%).

Gangguan kesehatan mental pada kelompok kontrol dimana terdapat keadaan depresi dalam kategori sedang sebanyak 3 responden (20%), keadaan kecemasan dalam kategori ringan dan sangat parah masing-masing sebanyak 3 responden (20%) dan keadaan stress dalam kategori ringan sebanyak 4 responden (26,7%).

Tabel 4 Hasil Analisis Perbedaan Kesehatan Mental Sebelum dan Setelah Pemberian Aromaterapi *Citrus Limon*

Kelompok	p-Value Depresi	p-Value Kecemasan	p-Value Stres
Perlakuan	0,783	0,046	0,063
Kontrol	0,083	0,087	0,206

Sumber: Data primer (2022)

Berdasarkan tabel 4, pada kelompok perlakuan didapatkan nilai signifikansi untuk gangguan depresi, kecemasan dan stress masing masing adalah 0.783, 0.046 dan 0.063; sehingga hanya pada gangguan kecemasan yang terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan setelah diberikan aromaterapi *citrus limon*. Sedangkan untuk kelompok kontrol nilai signifikansi untuk gangguan depresi, kecemasan dan stress masing masing adalah 0.083, 0.087 dan 0.206; sehingga tidak ada perbedaan bermakna pada keadaan *pre test* dan *post test*.

## PEMBAHASAN

### 1. Kesehatan Mental Mahasiswa Sebelum Pemberian Aromaterapi *Citrus Limon*

Pandemi covid-19 menyebabkan perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi secara online. Hal tersebut menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi, sehingga menyebabkan perubahan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Gangguan kesehatan mental adalah hal yang mungkin dialami mahasiswa. Kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa merupakan dampak dari tantangan yang dialami selama proses perkuliahan.

Pembelajaran daring berdampak negatif terhadap prestasi akademik karena dalam pembelajaran daring mahasiswa kesulitan dalam berkonsentrasi, kesulitan mengingat materi serta menunda mengerjakan tugas (Cahyani, Satriani and Sagitarini, no date). Masalah psikologis yang terjadi pada mahasiswa selama pandemi covid-19 karena proses pembelajaran daring yaitu kecemasan, namun stress dan depresi juga terjadi (Hasanah *et al.*, 2020).

Gejala permasalahan kesehatan mental diantaranya kesulitan tidur, kehilangan konsentrasi, kehilangan nafsu makan, stress dan depresi (Hamada and

Fan, 2020). Masalah kesehatan mental dimulai dari tingkat stress yang meningkat. Pada mahasiswa, stress dikaitkan dengan terhambatnya kegiatan akademik di masa pandemi. Stres yang dialami menyebabkan gejala fisik, psikologis dan perilaku. Penyebab stress yang dialami mahasiswa selama pandemi dan proses pembelajaran daring yaitu metode belajar yang tidak efektif sehingga materi yang diberikan sulit dipahami dengan baik (Lubis, Ramadhani and Rasyid, 2021).

Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa mengakibatkan berkembangnya perasaan negative sehingga muncul ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi dan kehilangan motivasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental mahasiswa dalam pelaksanaan pembelajaran daring.

## 2. Kesehatan Mental Mahasiswa Setelah Pemberian Aromaterapi *Citrus Limon*

Kesehatan mental mahasiswa berkaitan dengan permasalahan pada bidang akademik, keuangan dan kesehatan fisik. Kesehatan mental yang terganggu mengakibatkan tidak optimalnya proses pembelajaran mahasiswa, apalagi dalam proses pembuatan tugas akhir. Kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa merupakan dampak dari tantangan yang dialami selama proses perkuliahan seperti khawatir terhadap keterlambatan akademik, keadaan kehidupan saat kuliah, dan tekanan untuk belajar mandiri (Santoso *et al.*, 2020).

Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan komplementer yang menggunakan minyak esensial sebagai agen terapi utama. Minyak esensial diperoleh dari hasil ekstraksi bunga, daun, batang, buah, akar dan juga resin (Agustina, Meirita and Fajria, 2019). Aromaterapi lemon mengandung zat kimia limeone 66-80, geranyl asetat, netrol, terpine 6-14%, a pinene 1-4% dan mercyme (Rompas and Gannika, 2019).

## 3. Perbedaan Kesehatan Mental Sebelum dan Setelah Pemberian Aromaterapi *Citrus Limon*

Teknik relaksasi merupakan salah satu terapi yang efektif untuk meredakan gejala kesemasan karena dapat menyebabkan rileks melalui optimalisasi

produksi hormone endorfin dan serotonin di dalam tubuh (Fatmawati and Maliya, 2016). Aromaterapi merupakan salah satu teknik relaksasi. Aromaterapi merupakan aroma dari minyak atsiri dari proses ekstraksi kandungan dari suatu tanaman yang mengandung sifat sebagai terapi (Ramadhian and Zettira, 2017). Aromaterapi memiliki efektivitas kandungan kimia dalam minyak esensial berupa sifat psikoaktif yang dapat mempengaruhi fungsi kerja di dalam otak yang berhubungan dengan stimulus indera penciuman. Respon tersebut akan merangsang neurotransmitter untuk pemulihan kondisi psikologis seperti emosi, perasaan, keinginan dan pikiran (Lutfian, Rizanti and Chandra, 2022).

Aromaterapi lemon dapat digunakan untuk menguatkan psikologis terutama individu dengan riwayat depresi dan kecemasan (Ogeturk *et al.*, 2010). Aromaterapi lemon memiliki aroma segar dan dapat meningkatkan mood dan energi pengguna serta dapat menurunkan kecemasan (Lemon, 2004). Minyak esensial lemon secara signifikan meningkatkan tingkat perhatian, konsentrasi, kinerja kognitif, mood dan daya ingat dalam proses pembelajaran (Ceccarelli *et al.*, 2004). Aromaterapi lemon dapat meningkatkan mood dan mengurangi rasa marah (Iryani, 2015).

Mahasiswa dengan keadaan depresi, dimana depresi adalah penyakit mental serius yang menunjukkan perasaan sedih atau cemas. Depresi yang tidak diobati dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya (Dadang, 2011). Depresi memberikan efek pada kebiasaan makan, pola tidur dan cara orang berpikir (Aghakhani *et al.*, 2011).

Tingkat depresi yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh situasi selama pandemi covid-19. Mahasiswa lebih banyak waktu dirumah dan melaksanakan proses pembelajaran secara daring. Hal tersebut membawa kejenuhan karena tidak dapat beraktivitas seperti biasa, seperti tidak dapat berinteraksi langsung dengan teman, dosen ataupun masyarakat lain.

Beberapa gejala penderita depresi antara lain gerakan menjadi lamban, tidur tidak nyenyak, nafsu makan menurun atau

bahkan meningkat, kehilangan perspektif dalam hidup, perasaan yang berubah-ubah dan sulit dikendalikan, gejala psikologis seperti kehilangan harga diri, menjauhkan diri dari orang lain (Hadi, 2004).

Pandemi memunculkan gangguan psikologis seperti stress dalam bentuk ketakutan, kegelisahan dan kecemasan. Penyebab kecemasan di masa pandemi pada mahasiswa dikarenakan mahasiswa dihapkan dengan perkuliahan secara daring yang mengakibatkan beban tugas pembelajaran yang berat dan juga kecemasan terhadap hasil belajar selama perkuliahan daring.

Kecemasan adalah perasaan kekhawatiran seseorang tentang peristiwa menakutkan yang akan terjadi di masa depan, tidak bisa dikendalikan dan bila terjadi maka akan dinilai sebagai sesuatu yang mengerikan (Arbi, 2012). Kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti jenis kelamin, usia, pendidikan dan stressor sedangkan faktor eksternal seperti ancaman pada sistem diri dan adanya ancaman pada integritas fisik (Walean, Pali and Sinolungan, 2021).

Gejala kecemasan adalah munculnya kegelisahan (Nevid, Rathus and Greene, 2003). Keluhan somatic seperti pendengaran berdenging dan berdebar-debar merupakan tanda gejala kecemasan (Dadang, 2011). Dampak kecemasan dapat berupa ketidakmampuan berkonsentrasi dan ketidakmampuan mengerjakan tugas sebagai mahasiswa. Dampak kecemasan lain yang dapat terjadi adalah kehilangan nafsu makan dan penurunan berat badan (Miller and Barbour, 2014). Respon seseorang terhadap cemas yang dialami tergantung pada kematangan pribadi, pemahaman dalam menghadapi tantangan, harga diri dan mekanisme koping yang digunakan serta mekanisme pertahanan diri (Stuart, 2006).

Mahasiswa yang mengalami cemas akan mempengaruhi hasil belajar karena kecemasan menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi dapat mengganggu belajar dan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (Kaplan and Grebb, 2015).

Pembelajaran online memberikan dampak stres akademik pada mahasiswa dimana menimbulkan efek perilaku menyimpang dan gangguan kesehatan. Stres adalah suatu kondisi diakibatkan oleh ketidakpastian antara keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu dengan situasi yang diinginkan. Stres dapat terjadi tanpa melihat ras, jenis kelamin, umur, pendidikan dan aspek-aspek kehidupan lainnya. (Cheung *et al.*, 2016). Kondisi stress pada mahasiswa di masa pandemi dipicu oleh beban kuliah yang dihadapi yang berakibat pada penurunan hasil belajar (Lubis, Ramadhani and Rasyid, 2021).

Stres mengganggu keseimbangan tubuh dimana tubuh akan merespon stress dan mengembalikan keseimbangan dengan menghasilkan respon fisiologis. Keseimbangan tubuh yang terganggu akibat stres adalah fisiologi tubuh yang berkaitan dengan asupan makanan. Yakni dapat terjadi peningkatan nafsu makan ataupun penurunan nafsu makan.

Stres memunculkan dampak negatif bagi mahasiswa yaitu dampak negatif secara kognitif, emosional, fisiologis dan perilaku. Dampak secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat dan memahami pelajaran. Dampak secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, muncul cemas, sedih, marah dan frustrasi. Dampak secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, penurunan daya tahan tubuh, pusing, lesu, lemah dan insomnia. Dampak secara perilaku antara lain menunda menyelesaikan tugas, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alcohol, serta kegiatan kesenangan yang berlebihan dan beresiko tinggi (Kariv and Heiman, 2005).

Dampak pandemi covid-19 bagi masalah mental dan emosional mahasiswa menyebabkan tingkat depresi, stress dan kecemasan cenderung meningkat dibandingkan sebelum pandemic, sehingga dampak negatif secara psikologis sudah pasti (Maia and Dias, 2020).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan hasil pembahasan yang dijelaskan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pemberian aromaterapi *citrus limon* hanya memberikan efek pada kategori kecemasan

dimana terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan setelah diberikan aromaterapi *citrus limon*

Saran yang dapat dikemukakan bahwa kesehatan mental mahasiswa merupakan hal penting untuk menjadi perhatian karena kerentanan pada kelompok usianya, sehingga perlu dilakukan antisipasi terhadap gangguan kesehatan mental dan penatalaksanaan terhadap kejadian gangguan kesehatan mental.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aghakhani, N. *et al.* (2011) 'Prevalence of depression among students of Urmia University of Medical Sciences (Iran)', *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 5(2), p. 131.
- Agustina, E. E. N., Meirita, D. D. N. and Fajria, H. S. H. (2019) 'THE EFFECT OF PEPPERMINT AROMATHERAPY ON REDUCING PAIN IN POST OPERATING SECTIO CAESAREA PATIENTS AT LEUWILIANG HOSPITAL, BOGOR: PENGARUH AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA DI RSUD LEUWILIANG K', *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 11(2), pp. 17–25.
- Arbi, A. (2012) *Psikologi komunikasi dan tabligh*. Penerbit AMZAH.
- Astuti, W., Rahayu, H. S. E. and Wijayanti, K. (2015) 'Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Fase Aktif Kala 1', in *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Cahyani, N. K. S., Satriani, N. L. A. and Sagitarini, P. N. (no date) 'GAMBARAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI SARJANA KEPERAWATAN ITEKES BALI PADA MASA PANDEMI COVID-19'.
- Ceccarelli, I. *et al.* (2004) 'Effects of long-term exposure of lemon essential oil odor on behavioral, hormonal and neuronal parameters in male and female rats', *Brain research*, 1001(1–2), pp. 78–86.
- Cheung, T. *et al.* (2016) 'Depression, anxiety and symptoms of stress among baccalaureate nursing students in Hong Kong: a cross-sectional study', *International journal of environmental research and public health*, 13(8), p. 779.
- Dadang, H. (2011) 'Manajemen Stres Cemas dan Depresi', *Jakarta: Balai Penerbit FKUI*.
- Fatmawati, D. P. and Maliya, A. (2016) 'Pengaruh Relaksasi Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi'. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hadi, P. (2004) 'Depresi & Solusinya'.
- Hamada, K. and Fan, X. (2020) 'The impact of COVID-19 on individuals living with serious mental illness', *Schizophrenia research*, 222, pp. 3–5.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P. and Harahap, S. R. (2020) 'Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19', *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), pp. 10–14.
- Hasanah, U. *et al.* (2020) 'Psychological description of students in the learning process during pandemic COVID-19', *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 8(3), pp. 299–306.
- Horesh, D. and Brown, A. D. (2020) 'Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities.', *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), p. 331.
- Iryani, N. (2015) *365 ideas of happiness*. Bentang B first.
- Kaplan, B. and Grebb, J. A. (2015) 'Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan perilaku psikiatri Klinis: Jakarta'. Indonesia.
- Kariv, D. and Heiman, T. (2005) 'Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students.', *College Student Journal*, 39(1).
- Kurniasari, E., Rusmana, N. and Budiman, N. (2019) 'Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa', *Journal of*

- Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), pp. 52–58.
- Lemon, K. (2004) ‘An assessment of treating depression and anxiety with aromatherapy’, *International journal of aromatherapy*, 14(2), pp. 63–69.
- Lubis, H., Ramadhani, A. and Rasyid, M. (2021) ‘Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19’, *Jurnal Psikologi*, 10(1), pp. 31–39.
- Lutfian, L., Rizanti, A. P. and Chandra, I. N. (2022) ‘Efektivitas Aromatherapy Lemon Balm dan Terapi Musik untuk Mengatasi Ansietas Pasien COVID-19’, *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), pp. 120–130.
- Maia, B. R. and Dias, P. C. (2020) ‘Anxiety, depression and stress in university students: the impact of COVID-19’, *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37.
- Miller, K. and Barbour, J. (2014) *Organizational communication: Approaches and processes*. Cengage Learning.
- Musradinur, M. (2016) ‘Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi’, *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), pp. 183–200.
- Nevid, J. S., Rathus, S. P. and Greene, B. (2003) ‘Psikologi Abnormal (edisi 5)’, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ogeturk, M. *et al.* (2010) ‘Effects of lemon essential oil aroma on the learning behaviors of rats’, *Neurosciences Journal*, 15(4), pp. 292–293.
- Ramadhany, A., Firdausi, A. Z. and Karyani, U. (2021) ‘Stres pada mahasiswa selama pandemi covid-19’, *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), pp. 65–71.
- Ramadhian, M. R. and Zettira, O. Z. (2017) ‘Arometerapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia’, *Jurnal Majority*, 6(2), pp. 61–64.
- Rompas, S. and Gannika, L. (2019) ‘Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado’, *Jurnal keperawatan*, 7(1).
- Santoso, A. *et al.* (2020) ‘Tingkat depresi mahasiswa keperawatan di tengah wabah COVID-19’, *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), pp. 1–8.
- Stuart, G. W. (2006) ‘Buku saku: Keperawatan jiwa’, in. Egc.
- Walean, C. J. S., Pali, C. and Sinolungan, J. S. V. (2021) ‘Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19’, *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(2), pp. 132–143.