PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA SMP
GHINA FARAH ADIBAH, Esti Hayu Purnamaningsih, Dr., M.S., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2016 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ii

HALAMAN PENGESAHAN iii

HALAMAN MOTTO iv

KATA PENGANTAR v

DAFTAR ISI vii

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

INTISARI xiv

ABSTRACT xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Tujuan Penelitian 9

C. Manfaat Penelitian 9

1. Secara Teoritis 9

2. Secara Praktis 10

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan 11

1. Pandangan Umum Mengenai Kecemasan 11

2. Definisi Kecemasan 11

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA SMP
GHINA FARAH ADIBAH, Esti Hayu Purnamaningsih, Dr., M.S., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2016 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

3. Aspek Kecemasan 12
4. Reaksi yang Muncul Saat Mengalami Kecemasan 13
5. Gejala-gejala yang Menandai Kecemasan 14
6. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan 14
7. Kecemasan pada Remaja 18
8. Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional 20

B. Aromaterapi 21
1. Pengertian dan Manfaat Aromaterapi dan Minyak Esensial 21
2. Beragam Teknik Penggunaan Aromaterapi 23
3. Penggunaan Aromaterapi dengan Teknik Penguapan 26
4. Berbagai Macam Aromaterapi 26
5. Aromaterapi Lavender 27

C. Dinamika Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional 29

D. Hipotesis 35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel 36
1. Variabel Bebas 36
2. Variabel Tergantung 36

B. Subjek Penelitian 37

C. Metode Pengumpulan Data 37

D. Desain Penelitian 38

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA SMP
GHINA FARAH ADIBAH, Esti Hayu Purnamaningsih, Dr., M.S., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2016 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

E. Instrumen Pengukuran 39
1. Skala 39
2. Alat Pemberian Perlakuan 41
F. Kesamaan Kondisi Awal 42
1. Pengetahuan mengenai Ujian Nasional 42
2. Lingkungan Ruangan Kelas 43
G. Metode Pengolahan Data 43
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL ANALISIS
A. Deskripsi Subjek 44
B. Deskripsi Kualitas Instrumen 45
C. Pelaksaan Penelitian 47
1. *Pretest* 47
2. Pelaksanaan Eksperimen 47
3. *Posttest* 47
D. Deskripsi Data 48
1. Kategori Tinggi 49
2. Kategori Sedang 49
3. Kategori Rendah 49
E. Pengujian Hipotesis 51
1. Uji Normalitas 51
2. Uji Homogenitas 52
3. Uji Hipotesis 52

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA SMP
GHINA FARAH ADIBAH, Esti Hayu Purnamaningsih, Dr., M.S., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2016 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

4. Uji Beda *Pretest* dan *Posttest* 52

F. Pembahasan 53

G. Keterbatasan Penelitian 58

1. Kondisi Siswa 58

2. Kondisi Ruangan Kelas 58

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan Penelitian 59

B. Saran 59

DAFTAR PUSTAKA 61

LAMPIRAN 66