

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Sejak Indonesia mengalami pandemi Covid-19, tingkat stres pada kehidupan masyarakat meningkat. Pada masa ini, kondisi pandemi yang membatasi aktivitas masyarakat menjadi salah satu pemicu timbulnya stres. Aktivitas beralih ke dalam *platform digital* dan teknologi menjadi solusi saat masyarakat diwajibkan menjaga jarak dan tidak keluar rumah. Pengaruh dari ketergantungan teknologi tersebut menjadikan manusia mengalami kemunduran dalam psikisnya. Akibat dari lamanya terpapar teknologi termasuk dalam kategori stres ringan, sedangkan stres akibat pandemi tergolong dengan stres sedang. Hal ini yang membuat masyarakat sering mengalami kelelahan mental. Mengurangi stres, kecemasan, atau kelelahan mental salah satunya dengan relaksasi. Salah satu relaksasi yang dapat dicapai setiap orang tanpa perlu mengunjungi psikolog adalah meditasi. Meditasi menjadi hal penting bagi penderita stres.

Terapi meditasi dengan pemberian suara alam merupakan salah satu penanganan yang dapat diterapkan untuk mengatasi stres. Dengan atau tanpa meditasi, derau suara alam juga efektif mengatasi insomnia. Ketika seseorang mendengarkan suara alam, akan terjadi penurunan *Adrenal Corticotropin Hormon* (ACTH), sehingga timbul rasa senang, bahagia, rileks, serta membantu mengurangi kecemasan dan stres. Ketika terapi meditasi dengan suara alam diberikan secara bersamaan, hal tersebut memberikan manfaat yang lebih maksimal.

Perancangan ini menghasilkan konsep produk paket relaksasi berupa aromaterapi *diffuser*, panduan meditasi, efek suara alam, lampu tidur, dan musik relaksasi.

B. Saran

1. Hasil perancangan *aromatherapy diffuser* dengan aplikasi meditasi ini diharapkan mampu menjadi salah satu acuan baru dalam dunia desain produk.
2. Diharapkan dapat dikembangkan dengan sistem suara dan layar sentuh yang lebih baik lagi dikemudian hari.

3. Diharapkan akan lebih banyak pilihan untuk fitur panduan meditasi dan suara alam, sehingga minat para pengguna yang tidak pernah melakukan meditasi semakin meningkat.
4. Hasil perancangan ini diharapkan mampu menjadi acuan untuk mempertimbangkan variasi material *aromatherapy diffuser* sehingga dapat menciptakan produk yang sama dengan lebih berkualitas secara fungsi maupun fisik.
5. Hasil perancangan ini diharapkan dapat terus dikembangkan dan diberikan penambahan fitur maupun perbaikan sistem.



DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga. 2005. *Psikologi Kerja*. Cetakan ketiga. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewi, Mahargyantari P. 2009. Studi Metaanalisis: *Musik untuk Menurunkan Stres*. Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma. 36(2), 106-115.
- Djohan. 2006. *Terapi musik: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Dumanauw, J. F. 1990. *Mengenal Kayu*. Yogyakarta: Kanisius
- Gaol, Nasib Tua Lumban. 2016. *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. Buletin Psikologi, 24(1), 1-11.
- Juwono, Firman Adi. 2015. *Makna Pencerahan dalam Zen Buddhisme*. Jurnal Dharmasmrti, 13(26), 1-135.
- Kaina. 2006. *Pengaruh Aromaterapi dalam Kehidupan Anda*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Koensomardiyah. 2009. *A-Z Aromaterapi (Untuk Kesehatan, Kebugaran dan Kecantikan)*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Maramis. 1994. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Press. hal 134
- Murdhiono, Wahyu Rochdiat; Ni Luh Komang Sri Ayunia; Santi Damayanti. 2019. *Meditasi Dengan Suara Alam dapat Menurunkan Stres pada Mahasiswa Keperawatan*. Jurnal Keperawatan Jiwa. 7(2), 145-152.
- Nurdjannah, Nanan. 2004. *Diversifikasi Penggunaan Cengkeh*. Jurnal Perspektif, 3(2), 61-70.
- Nurghiwiati, E. 2015. *Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: Penerbit IN MEDIA.

- Pujiati, Wasis; Meily, Hotmaria, Daratullaila. 2019. *Aromaterapi Kenanga Dibanding Lavender Terhadap Nyeri Post Sectio Caesaria*. Jurnal Keperawatan Silampari, 3(1), 1-14.
- Pustikawaty, Rica. 2016. *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Skala Nyeri Siswi Kelas X SMA N 1 Sungai Ambawang Kubu Raya Tahun 2016*. <http://jurnal.untan.ac.id>.
- Ravika, Renatta. 2013. *Perancangan Ulang Kemasan Viko Aromaterapi*. Skripsi. Desain Komunikasi Visual, Universitas Bina Nusantara, Jakarta Barat
- Saefullah, Aep. 2010. *Bagaimana Cara Mengatasi Stress dan Patah Hati*. Bandung: Pustaka Reka Cipta
- Setiyanti, A. A. 2008. *Bentuk Penggunaan dan Jenis Aromaterapi* [serial online], diunduh dari: <http://teena82.wordpress.com>.
- Sharma, S. 2009. *Aroma Therapy*. Jakarta: Kharisma Publishing.
- Sumiartha. 2012. *Modul Pelatihan Budidaya Dan Pasca Panen Tanaman Sereh (Cymbopogon Citrates)*. Bali: Pusat Studi Ketahanan Pangan Universitas Udayana.
- Supriyanto, Aji. 2005. *Pengantar Teknologi Informasi*. Jakarta: Salemba Infotek.
- Tarwaka, Solichul HA. Bakri, Lilik Sudiajeng. 2004. *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: Uniba Press.
- Tilong, A. D. 2017. *Yoga dan Meditasi untuk Mempercepat Kehamilan*. Yogyakarta: Laksana.
- Utami. 2002. *Prosedur Relaksasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Utami, M.S. 1991. *Efektivitas Relaksasi dan Terapi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Muka Umum*. Berkala Penelitian Pasca Surjana UGM. 4 (2A), 3 1 "132 1.
- Wulandari, Fitri Eka and Hadiati, Titis and Sarjana A.S, Widodo (2017) *Hubungan antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran*

Universitas Diponegoro. (Undergraduate Thesis). Diambil dari <http://eprints.undip.ac.id/55196/>

Yohannes, H. C. 1979. *Dasar-Dasar Elektronika*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

<https://hellosehat.com/herbal-alternatif/herbal/jenis-alat-diffuser/>. Diakses pada 22 November 2020. Pukul 18.26 WIB.

<https://jogja.tribunnews.com/2020/04/30/di-masa-pandemi-penggunaan-alat-digital-yang-intens-memicu-stres-batasi-waktu-menatap-layar>. Diakses pada 3 November 2020. Pukul 04.25 WIB.

<https://kajianpustaka.com/2020/04/aromaterapi-pengertian-jenis-fisiologi-penggunaan-dan-manfaat.html>. Diakses pada 22 November 2020. Pukul 23.00 WIB.

<http://pdsjki.org/home>. Diakses pada 23 Oktober 2020. Pukul 21.00 WIB

