

PERSEPSI DAN STRESS KERJA KARYAWAN PENGGUNAAN AROMATERAPI LAVENDER DI KANTOR KOMISI PENYIARAN INDONESIA SUMATERA UTARA

Muhammad Reza Fahlevi

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Correspondensi author email: rezafahlevi78910@gmail.com

Tri Niswati Utami

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Yulia Khairina Ashar

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Putra Apriadi Siregar

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Abstract

Work stress is a common problem in the modern work environment and can have an impact on employees' mental, physical, and productivity health. Various efforts are made to manage stress, one of which is through non-pharmacological approaches such as aromatherapy. This study aims to analyze the use of lavender aromatherapy in reducing work stress in employees of the North Sumatra Indonesian Broadcasting Commission Office. The method used is qualitative research with a case study approach to explore in depth the experiences and perceptions of informants. The data collection technique was carried out through in-depth interviews, observations, and documentation studies, with the selection of informants using purposive sampling. Data analysis uses the Miles and Huberman model through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawn. The results showed that most of the informants understood the benefits of lavender aromatherapy as a relaxation and stress-reducing effect. The use of aromatherapy has a positive impact on work comfort, such as increasing a sense of calm, freshness, and focus, and creating a more conducive work environment. However, the response to scent is subjective. Overall, lavender aromatherapy can be an effective alternative in managing work stress in a nonpharmacological way.

Keywords: Employees, Lavender Aromatherapy, Mental Health, Work Comfort, Work Stress

Abstrak

Stres kerja merupakan permasalahan yang umum terjadi di lingkungan kerja modern dan dapat berdampak pada kesehatan mental, fisik, serta produktivitas karyawan. Berbagai upaya dilakukan untuk mengelola stres, salah satunya melalui pendekatan nonfarmakologis seperti aromaterapi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemanfaatan aromaterapi lavender dalam menurunkan stres kerja pada karyawan Kantor Komisi Penyiaran Indonesia Sumatera Utara. Metode yang digunakan adalah

penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk menggali secara mendalam pengalaman dan persepsi informan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi, dengan pemilihan informan menggunakan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan model *Miles dan Huberman* melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan memahami manfaat aromaterapi lavender sebagai pemberi efek relaksasi dan penurun stres. Penggunaan aromaterapi memberikan dampak positif terhadap kenyamanan kerja, seperti meningkatkan rasa tenang, segar, dan fokus, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih kondusif. Namun, respons terhadap aroma bersifat subjektif. Secara keseluruhan, aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif efektif dalam mengelola stres kerja secara nonfarmakologis.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Karyawan, Kenyamanan Kerja, Kesehatan Mental, Stress Kerja

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization (WHO)*, stres merupakan reaksi alami manusia ketika menghadapi tekanan atau perubahan dalam kehidupan. Namun, kemampuan individu dalam merespons stres menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental (*World Health Organization, 2013*). Dalam lingkungan kerja, stres kerja merupakan kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi emosi, pola pikir, dan perilaku karyawan. Karyawan yang mengalami stres cenderung mengalami kecemasan, kekhawatiran berlebihan, mudah marah, sulit bersantai, serta menunjukkan perilaku yang kurang kooperatif (*World Health Organization, 2020*).

Stres kerja masih menjadi permasalahan yang cukup besar secara global maupun nasional. Laporan *State of the Global Workplace* menunjukkan bahwa pada tahun 2022 sebanyak 44% pekerja di dunia mengalami stres, dan angka tersebut relatif tidak mengalami perubahan dibandingkan tahun sebelumnya. Sementara itu, *Labour Force Survey (LFS)* tahun 2023 melaporkan sekitar 37.000 pekerja di Inggris mengalami kecemasan, depresi, atau stres yang berkaitan dengan pekerjaan. (*State of the Global Workplace, 2023*) Di Indonesia, *State of the Global Workplace* tahun 2024 menunjukkan bahwa 16% pekerja mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, survei *Mercer Marsh Benefits* tahun 2023 menemukan bahwa 26% karyawan Indonesia mengalami stres sehari-hari, yang menunjukkan bahwa masalah stres masih menjadi perhatian di lingkungan kerja. (Nariswari, 2023)

Dampak stres kerja juga dapat memengaruhi kinerja karyawan. Penelitian Cut Putri Elvia dkk. pada karyawan PT Bank Sumut Kantor Cabang Kampung Lalang, Sumatera Utara tahun 2023 menunjukkan bahwa stres kerja memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, dengan kontribusi pengaruh sebesar 25,9%. Selain itu, kepuasan kerja, beban kerja, dan stres kerja secara bersama-sama juga berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan. (Elvina, 2025)

Stres kerja dapat memberikan dampak secara fisik, psikologis, maupun perilaku. Gejala yang dapat muncul antara lain kelelahan, sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, kecemasan, depresi, mudah marah, kesulitan berkonsentrasi, penurunan produktivitas, serta konflik interpersonal. Apabila berlangsung dalam jangka panjang,

stres kerja dapat meningkatkan risiko penurunan kinerja, *turnover*, serta berbagai gangguan kesehatan fisik dan mental. (Maulik, 2018)

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres kerja meliputi lingkungan kerja yang tidak nyaman, seperti kebisingan, ventilasi yang buruk, pencahayaan yang kurang memadai, dan tata letak yang tidak ergonomis. Selain itu, beban kerja yang berlebihan, ketidakjelasan atau konflik peran, tekanan waktu dan target pekerjaan, serta hubungan yang kurang baik dengan rekan kerja maupun atasan juga dapat menjadi sumber stres bagi karyawan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu mengurangi stres kerja, salah satunya melalui pendekatan nonfarmakologis.

Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan adalah aromaterapi lavender. Menurut Kementerian Kesehatan, aromaterapi merupakan terapi tambahan yang menggunakan minyak esensial dari tanaman untuk membantu meningkatkan kesehatan fisik dan emosional melalui inhalasi maupun aplikasi topikal. Minyak esensial lavender (*Lavandula angustifolia*) diketahui memiliki efek menenangkan, membantu mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan melalui stimulasi terhadap sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi dan respons saraf.

Aromaterapi lavender mengandung senyawa aktif, terutama linalool, yang diketahui memiliki efek relaksasi. Penelitian Adela Miqiawati tahun 2022 menjelaskan bahwa aromaterapi lavender dapat memberikan efek rileks dan meningkatkan perasaan positif melalui stimulasi sistem penciuman dan sistem limbik. Selain itu, penelitian Kritsidima dkk. menunjukkan bahwa menghirup aroma lavender selama aktivitas kerja dapat membantu menurunkan kecemasan dan stres pada karyawan. (Kritsimida et al., 2010) Penelitian Chen dkk. juga menemukan bahwa penggunaan aromaterapi lavender di ruang kerja selama empat minggu mampu menurunkan skor stres kerja hingga 30%. (Li et al., 2019) Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Purba dan Sembiring yang menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender selama 15 menit setiap hari dapat menurunkan tingkat stres kerja hingga 35,5% pada karyawan swasta di Kota Medan. (Purba et al., 2022)

Berdasarkan data tersebut, stres kerja merupakan masalah yang dapat memengaruhi kesehatan dan kinerja karyawan sehingga diperlukan upaya penanganan yang efektif dan mudah diterapkan. Aromaterapi lavender sebagai salah satu terapi nonfarmakologis memiliki potensi untuk membantu menurunkan tingkat stres melalui efek relaksasi dan menenangkan. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres kerja pada karyawan penting untuk dilakukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai penggunaan aromaterapi lavender dan stres kerja pada karyawan Kantor Komisi Penyiaran Indonesia Sumatera Utara. Penelitian dilaksanakan di Kantor Komisi Penyiaran Indonesia Sumatera Utara, Jalan Adinegoro No. 7, Kecamatan Medan Timur, Kota Medan, pada bulan April–Juni. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan terdiri dari informan kunci yaitu Bendahara, informan utama dari bagian Monitoring, serta informan pendukung dari bagian IT. Peneliti menjadi instrumen utama dengan

menggunakan pedoman wawancara, observasi, dan dokumentasi sebagai instrumen pendukung. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif pasif, dan studi dokumentasi, dengan data yang digunakan berupa data primer dan data sekunder.

Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan *member check* untuk memastikan kebenaran informasi yang diperoleh. Selanjutnya, analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan menyederhanakan data sesuai fokus penelitian, kemudian data disajikan secara sistematis untuk memudahkan analisis, dan selanjutnya dilakukan penarikan serta verifikasi kesimpulan berdasarkan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Umum Lingkungan Kerja SPI Sumut

Kantor Komisi Penyiaran Indonesia (KPI) Sumatera Utara berlokasi di Kota Medan. Kantor ini terdiri atas beberapa ruangan, yaitu ruang ketua, ruang rapat, ruang administrasi, ruang monitoring, dan ruang IT. Suasana kerja di kantor cenderung kondusif dan tenang, dengan aktivitas utama berupa pemantauan siaran, penyusunan laporan, serta kegiatan administratif.

Ruangan kerja dilengkapi dengan pendingin udara, pencahayaan yang cukup, serta meja kerja individu bagi setiap pegawai. Hubungan antarpegawai terjalin dengan baik dan penuh kekeluargaan. Namun, pada waktu tertentu seperti saat pelaporan bulanan atau pengawasan siaran nasional, beban kerja meningkat sehingga menimbulkan tekanan bagi sebagian pegawai.

Sebagai upaya menciptakan suasana kerja yang lebih nyaman, kantor mulai mencoba penggunaan aromaterapi lavender di beberapa ruangan. Hal ini menjadi salah satu langkah nonfarmakologis untuk mengurangi stres dan meningkatkan fokus kerja pegawai.

Hasil Wawancara

Tabel 1. Hasil Wawancara tentang Penggunaan Aromaterapi Lavender terhadap Stres Kerja

Tema	Informan	Hasil Wawancara	Interpretasi
Pemahaman dan persepsi terhadap aromaterapi lavender	B.H – Bendahara	“Pertama kali masuk ruangan aromanya enak dan bikin rileks, tapi setelah 3–4 jam jadi pusing karena terlalu menyengat.”	Aromaterapi memberikan efek rileks pada awal penggunaan, tetapi paparan aroma yang terlalu lama dan kuat dapat menimbulkan ketidaknyamanan.
	A.F.P – Monitoring	“Lebih menenangkan, sebelumnya biasa saja tapi setelah ada	Aromaterapi lavender dirasakan membantu menciptakan suasana kerja

		aromaterapi jadi lebih tenang.”	yang lebih tenang dan nyaman.
	R.J – IT	“Aromaterapi bagus untuk menyegarkan napas, tapi saya pribadi kurang suka aroma lavender.”	Respons terhadap aromaterapi bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh preferensi individu terhadap aroma.
Kenyamanan dan respons terhadap tekanan kerja	B.H – Bendahara	“Kalau di akhir bulan biasanya banyak tekanan, tapi dengan aroma ini bisa bikin lebih rileks.”	Aromaterapi membantu memberikan rasa rileks ketika menghadapi beban dan tekanan pekerjaan.
	A.F.P – Monitoring	“Lebih rileks, karena kalau lihat komputer terus bosan, aromanya bantu segar.”	Aromaterapi membantu mengurangi kejenuhan dan membuat suasana kerja terasa lebih menyegarkan.
	R.J – IT	“Sama aja sih, ada aromaterapi atau gak juga biasa aja.”	Tidak semua informan merasakan perubahan terhadap stres atau kenyamanan kerja setelah penggunaan aromaterapi.
Manfaat dan harapan penggunaan aromaterapi	B.H – Bendahara	“Kalau bisa dianggarkan rutin untuk semua ruangan, tapi jangan terlalu besar lubangnya biar gak menyengat.”	Informan mendukung penggunaan aromaterapi secara rutin dengan pengaturan intensitas agar tetap nyaman.
	A.F.P – Monitoring	“Kalau bisa di setiap meja kerja, karena memberikan aroma yang wangi.”	Terdapat penerimaan positif terhadap penggunaan aromaterapi sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan kerja yang nyaman.
	R.J – IT	“Kalau bisa diganti-ganti aromanya, jangan lavender terus.”	Variasi aroma diperlukan untuk menyesuaikan preferensi pegawai dan mencegah kejenuhan terhadap aroma tertentu.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga informan, penggunaan aromaterapi lavender secara umum memberikan respons positif terhadap kenyamanan dan suasana kerja, terutama dalam memberikan rasa rileks, tenang, dan segar. Informan B.H dan A.F.P merasakan manfaat aromaterapi dalam membantu mengurangi ketegangan dan kejenuhan, khususnya ketika menghadapi pekerjaan yang padat atau monoton. Namun, informan R.J tidak merasakan perubahan yang berarti terhadap stres kerja karena kurang menyukai aroma lavender.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa efek aromaterapi lavender bersifat subjektif, karena setiap individu memiliki tingkat kepekaan dan preferensi aroma yang berbeda. Penggunaan aroma dengan intensitas terlalu kuat atau dalam waktu yang

terlalu lama dapat menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pusing. Oleh karena itu, penerapan aromaterapi di lingkungan kerja perlu memperhatikan intensitas, durasi, dan penerimaan pegawai.

Secara keseluruhan, aromaterapi lavender berpotensi menjadi salah satu upaya sederhana untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih nyaman dan membantu mengurangi ketegangan kerja. Meskipun demikian, aromaterapi tidak memberikan efek yang sama pada semua pekerja, sehingga penggunaannya sebaiknya disesuaikan dengan preferensi individu. Informan juga mengharapkan agar aromaterapi dapat digunakan secara rutin dengan intensitas yang tidak terlalu menyengat serta mempertimbangkan variasi aroma lain agar lebih dapat diterima oleh seluruh pegawai.

Analisis/Diskusi

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga informan, dapat diketahui bahwa aromaterapi lavender secara umum memberikan pengaruh positif terhadap ketenangan, kenyamanan, dan pengelolaan stres kerja, meskipun respons setiap individu berbeda. Informan pertama dan kedua merasakan suasana kerja menjadi lebih tenang, rileks, dan mampu mengurangi ketegangan ketika menghadapi tekanan pekerjaan, sedangkan informan ketiga tidak merasakan perubahan yang signifikan karena kurang menyukai aroma lavender yang dianggap terlalu kuat.

Hal ini menunjukkan bahwa respons terhadap aroma bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh pengalaman, suasana hati, serta kondisi psikologis individu. Menurut Gibson et al., persepsi seseorang terhadap stimulus lingkungan kerja dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan pengalaman individu. (Wijoyo et al., 2024) Temuan ini sejalan dengan penelitian Kritisidima et al. yang menunjukkan bahwa aroma lavender dapat membantu menurunkan kecemasan dan memberikan efek menenangkan melalui sistem limbik. Miqiwati juga menjelaskan bahwa lavender memiliki efek relaksasi dan dapat membantu menurunkan respons fisiologis yang berkaitan dengan stres. Kandungan linalool dan linalyl acetate pada lavender turut berperan dalam memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat (Koulivand, Ghadiri & Gorji, 2013).

Dari aspek kenyamanan kerja, sebagian besar informan menyatakan bahwa aromaterapi membuat ruangan terasa lebih segar, nyaman, dan membantu mengurangi kejenuhan maupun tekanan pekerjaan. Menurut Robbins dan Judge, kenyamanan kerja berperan dalam meningkatkan fokus dan produktivitas serta membantu mengurangi stres. (Adila et al., 2023) Mangkunegara juga menjelaskan bahwa stres kerja dapat dipengaruhi oleh lingkungan kerja yang kurang mendukung dan tekanan pekerjaan yang berlebihan. Penelitian Chen et al. menunjukkan bahwa lavender dapat meningkatkan kondisi relaksasi, sedangkan Field et al. menemukan bahwa aromaterapi dapat membantu memperbaiki suasana hati dan mengurangi ketegangan. (Deng et al., 2026)

Meskipun demikian, penggunaan aromaterapi perlu memperhatikan intensitas dan durasi karena aroma yang terlalu kuat atau terlalu lama dapat menyebabkan ketidaknyamanan, seperti pusing. Informan juga mengharapkan agar penggunaannya dilakukan secara rutin dengan intensitas yang sesuai dan dapat disertai variasi aroma.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai aromaterapi lavender dan stres kerja pada karyawan Kantor Komisi Penyiaran Indonesia Sumatera Utara, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar informan memahami aromaterapi lavender sebagai salah satu sarana yang dapat memberikan efek tenang dan rileks saat bekerja. Penggunaannya juga dirasakan dapat meningkatkan kenyamanan, mengurangi kejenuhan, dan membantu menghadapi tekanan pekerjaan, meskipun respons setiap individu berbeda sesuai preferensi dan sensitivitas terhadap aroma. Informan berharap aromaterapi dapat digunakan secara rutin dengan intensitas yang tepat dan variasi aroma agar tetap nyaman serta mendukung terciptanya lingkungan kerja yang kondusif.

Kantor Komisi Penyiaran Indonesia Sumatera Utara disarankan mempertimbangkan penggunaan aromaterapi sebagai salah satu upaya meningkatkan kenyamanan dan membantu mengelola stres kerja. Penggunaannya perlu memperhatikan intensitas, durasi, dan preferensi pegawai serta dapat disertai variasi aroma agar tetap nyaman dan mendukung produktivitas kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, M. N., Ayuni, M. Q., Martiana, T., & Dwiyantri, E. (2023). Relationship Between Job Stressor with Job Stress on Salesmen of Household Appliance Trading. *Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 12(1), 42–53. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v12i1.2023.42-53>
- Deng, G., Zeng, L., Wang, F., Hou, H., Liu, L., An, Y., Lv, Y., & Hu, X. (2026). Non-pharmacological therapies for sleep and occupational stress regulation among nightshift nurses: a systematic review and Bayesian network meta-analysis based on randomized controlled trials. *Frontiers in Public Health*, 14(July), 1882224. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1882224>
- Elvina, C. P. (2025). *Pengaruh Kepuasan Kerja, Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Bank Sumut Kantor Cabang Kampung Lalang Medan Sumatera Utara*. Tesis Tesis, Universitas Sangga Buana.
- Kritsimida, M., Newton, T., & Asimakopoulou, K. (2010). The effects of lavender scent on dental patient anxiety levels: a cluster randomised-controlled trial. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 38(1).
- Li, H., Zhao, M., Shi, Y., Xing, Z., Li, Y., Wang, S., Ying, J., Zhang, M., & Sun, J. (2019). The effectiveness of aromatherapy and massage on stress management in nurses: A systematic review. *Journal of Clinical Nursing*, 28(3–4), 372–385. <https://doi.org/10.1111/jocn.14596>
- Maulik, K. P. (2018). Workplace stress: A neglected aspect of mental health wellbeing. *Jurnal Penelitian Medis India*, May, 517–520. <https://doi.org/10.4103/ijmr.IJMR>
- Nariswari. (2023). 26 Persen Karyawan Indonesia Mengalami Stres Di Kesehariannya.; 2023. Accessed June 22, 2025. <https://lifestyle.kompas.com/read/2023/10/17/130756020/26-persen-karyawan-indonesia-mengalami-stres-di-kesehariannya>.
- Purba, A., Simanjuntak, N. M., & Sembiring, R. (2022). The Differences of Anxiety of Pregnant Women in Trimester III on Lavender Aromatherapy. *Jurnal Kebidanan*

- Kestra (Jkk)*, 4(2), 87–92. <https://doi.org/10.35451/jkk.v4i2.1032>
- State of the Global Workplace. (2023). *Health and Safety Executive*.
- Wijoyo, N. J., Usman, & Susanto, A. (2024). Hubungan Faktor Individu terhadap Stres Kerja pada Pegawai PT PLN (Persero) UP3 Ternate. *J-MESTAHAT IAKMI TANGERANG SELATAN*, 5(1).
- World Health Organization. (2013). *Van Ommeren Mark. Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress*.
- World Health Organization. (2020). *Occupational Health: Stress at the Workplace*.; 2020. Accessed June 22, 2025. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/occupational-health-stress-at-the-workplace/.com>.

