

## **PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI TERHADAP STRES KERJA PADA GURU YAYASAN PENDIDIKAN PRAMA ARTHA JAYA KABUPATEN SIMALUNGUN**

**Putri Cahya Wulandari<sup>1</sup>, Fatma Indriani<sup>2</sup>**

**Universitas Islam Negeri Sumatera Utara**

Email : [putrichya2@gmail.com](mailto:putrichya2@gmail.com)<sup>1</sup>, [fatmaindriani@uinsu.ac.id](mailto:fatmaindriani@uinsu.ac.id)<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Ketidakseimbangan antara beban kerja dan kemampuan guru dapat memicu stres kerja, yang juga dipengaruhi oleh faktor mental psikologis di lingkungan kerja. Aromaterapi lavender diketahui mampu memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sistem limbik dalam pengendalian emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat stres kerja guru di Yayasan Pendidikan Prama Artha Jaya Kabupaten Simalungun. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 41 guru yang ditentukan melalui total sampling. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan kuesioner Teacher Stress Inventory (TSI) sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender melalui metode reed diffuser. Data dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan signifikan tingkat stres kerja sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai  $p = 0,000 (<0,05)$ . Temuan ini membuktikan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan stres kerja guru dan berpotensi diterapkan sebagai metode nonfarmakologis untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan kondusif.

**Kata Kunci:** Aromaterapi, Lavender, Stres Kerja, Guru, One Group Pretest-Posttest.

### **ABSTRACT**

*Imbalance between workload and teachers' abilities can lead to work-related stress, which is also influenced by psychological factors within the work environment. Lavender aromatherapy is known to provide relaxation effects by stimulating the limbic system involved in emotional regulation. This study aimed to examine the effect of lavender aromatherapy on teachers' work stress at Prama Artha Jaya Educational Foundation, Simalungun Regency. A pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was employed. The sample consisted of 41 teachers selected using total sampling. Work stress levels were measured using the Teacher Stress Inventory (TSI) questionnaire before and after the administration of lavender aromatherapy through a reed diffuser method. Data were analyzed using the Paired Sample T-Test with a 95% confidence level. The results showed a significant difference in work stress levels before and after the intervention, with a p-value of 0.000 ( $<0.05$ ). These findings indicate that lavender aromatherapy is effective in reducing teachers' work stress and can be considered a non-pharmacological method to promote a healthier and more supportive work environment.*

**Keywords:** Aromatherapy, Lavender, Work Stress, Teacher, One-Group Pretest-Posttest.

### **PENDAHULUAN**

Stres kerja menjadi permasalahan serius yang dialami oleh berbagai profesi di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), stres kerja yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan mental dan fisik (Hadi & Mukti, 2024). Data dari International Labour Organization (ILO, 2021) menunjukkan bahwa lebih dari 13.000 pekerja di 28 negara mengalami gangguan mental yang disebabkan oleh stres kerja (Pokhrel, 2022). Persepsi stres kerja bukan hanya fenomena di satu negara, namun Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa penyakit abad dua puluh yang menjadikan stres kerja menjadi berlipat disebagian besar

pekerja di dunia serta sudah menjadikannya epidemic global. Menurut NIOSH (2020), 40% pekerja mengatakan pekerjaan mereka sangat menegangkan, sebanyak 25% melihat pekerjaannya adalah sumber stres terbesar dalam hidup, sebanyak 75% karyawan percaya bahwa pekerja memiliki lebih banyak stres di tempat kerja daripada satu tahun yang lalu, sebanyak 29% pekerja merasakan lumayan stres atau sangat stres ketika berada di tempat kerja, sebanyak 26% pekerja mengatakan mereka sering atau sangat sering kelelahan atau stres yang diakibatkan oleh pekerjaannya (Hamzens, 2022).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020, angka kejadian stres secara global sangat tinggi, dengan lebih dari 350 juta individu yang terdampak, sehingga menjadikan stres sebagai penyakit urutan keempat di dunia (WHO, 2020). Di beberapa negara Asia seperti Jepang, stres kerja di kalangan guru menjadi persoalan yang lazim. Setiap tahunnya, sekitar 5.000 guru sekolah negeri di Jepang mengambil cuti karena gangguan kesehatan mental yang dipicu oleh stres kerja. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya angka ketidakhadiran, kelelahan secara psikologis, serta menurunnya mutu proses pembelajaran (Gaol, 2021). Data dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menjelaskan bahwa terdapat 18.000 gangguan jiwa dan 23.000 penderita depresi yang merupakan gangguan kesehatan mental akibat dari pekerjaan. Gangguan kesehatan mental juga ditemukan pada tahun 2021 yang mencapai angka sebesar 9,8% dan stres akibat kerja berakibat fatal mencapai 35%. Hasil survei terbaru dari Mercer Marsh Benefits (MMB) terhadap 1.000 pekerja di Indonesia mengungkapkan bahwa dua dari lima karyawan mengalami stres yang dipicu oleh tekanan kerja (Pokhrel, 2024).

Menurut Occupational Safety and Health Administration (OSHA) tahun 2014, stres terjadi ketika tuntutan pekerjaan melebihi sumber daya yang dimiliki oleh pekerja. Dengan kata lain, stres merupakan respons psikologis atau fisiologis yang timbul akibat ketidakseimbangan antara beban tugas dan kemampuan individu. Tidak semua individu mampu mengelola tekanan kerja yang tinggi, meskipun sebagian orang berhasil menghadapinya. Kemampuan dalam mengatasi stres sangat bergantung pada persepsi subjektif masing-masing individu terhadap situasi yang dialaminya (Handayani et al., 2022). Berdasarkan data dari biro statistik ketenagakerjaan, diketahui bahwa para pekerja dapat menghabiskan hingga 20 hari absen dalam setahun karena gangguan yang berkaitan dengan stres. Di Indonesia, diperkirakan bahwa sekitar 40% dari kasus pergantian tenaga kerja terjadi akibat stres. Estimasi ini diperkuat oleh data yang menunjukkan bahwa 60–90% kunjungan masyarakat ke layanan kesehatan berkaitan dengan masalah yang berakar dari stres (Handayani et al., 2022).

Menurut penelitian Wolgast dan Fischer (2017), Stres kerja yang dialami guru umumnya disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban kerja yang terlalu berat, keterbatasan waktu, tingginya tuntutan administratif, serta tekanan dari lingkungan sekolah (Ushuluddin, n.d, 2021). Guru yang mengalami stres dalam pekerjaannya biasanya memperlihatkan tanda-tanda seperti rasa cemas, depresi, kesulitan tidur, dan penurunan motivasi dalam mengajar (Gaol, 2021). Menurut Oplatka & Iglan (2020), Stres kerja pada guru tidak dapat dihindari sepenuhnya karena profesi ini melibatkan interaksi emosional yang intens antara guru dan siswa. Hal ini diperburuk oleh lingkungan kerja yang kurang mendukung, seperti minimnya fasilitas di sekolah serta rendahnya kesejahteraan guru (Gaol, 2021). Ketika beban kerja tidak dikelola dengan baik, kesehatan fisik maupun mental guru dapat terdampak. Guru yang mengalami stres berisiko mengalami kelelahan emosional, depresi, penurunan motivasi dalam mengajar, serta kesulitan dalam pengelolaan kelas. Lebih lanjut, stres kerja yang berlangsung dalam jangka panjang dapat memicu gangguan

tidur, tekanan darah tinggi, gangguan pada sistem pencernaan, dan berbagai penyakit kronis lainnya (Gaol, 2021).

Aromaterapi merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang dinilai efektif dalam menurunkan tingkat stres akibat beban kerja, khususnya melalui penggunaan minyak esensial lavender. Terapi ini dikenal sebagai metode alternatif yang memanfaatkan aroma minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik dan keseimbangan emosional. Menurut Ahmady et al. (2019), aromaterapi lavender dapat menurunkan kadar hormon kortisol, yang dikenal sebagai hormon stres utama, serta meningkatkan produksi serotonin dan dopamin yang memberikan perasaan rileks dan bahagia (Ahmady et al., 2019). Aromaterapi lavender dinilai sebagai metode yang aman dan efektif dalam membantu mengatasi stres kerja pada guru. Penggunaannya pun tergolong praktis, yaitu melalui teknik inhalasi atau difusi di lingkungan kerja. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk menilai sejauh mana efektivitas aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat stres kerja pada guru. Salah satu alternatif untuk mengelola stres kerja adalah melalui terapi non-farmakologis. Aromaterapi, sebagai salah satu bentuk terapi non-obat, terbukti membantu meredakan stres yang timbul akibat tekanan di lingkungan kerja. Kata "aromaterapi" sendiri berasal dari gabungan kata "aroma" (wewangian) dan "terapi" (pengobatan) (Jalan, 2024).

Aromaterapi ialah penggunaan aroma obat dalam bentuk minyak esensial tanaman; campuran minyak obat, juga dikenal sebagai minyak dasar, juga dapat digunakan. Aromaterapi sangat bermanfaat bagi kesehatan, antara lain meredakan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan, membuat Anda merasa lebih baik, mengurangi kecemasan, dan membantu mengatasi insomnia. Ketika diinhalasi, manfaat minyak esensial merangsang sistem penciuman, mengirimkan pesan ke otak, dan melepaskan berbagai zat kimia saraf yang berpotensi menimbulkan perasaan seperti euforia, relaksasi, dan obat penenang (Dewi, 2013). Aromaterapi Lavender meningkatkan sistem saraf penciuman dan memengaruhi sistem limbik di hipotalamus, yang mengontrol pikiran dan emosi. Ini menghasilkan efek relaksasi, yang merangsang sistem saraf manusia untuk menghasilkan molekul oksida nitrat (NO). Saat tubuh berada dalam kondisi rileks, pembuluh darah akan melebar, memungkinkan jantung memompa darah lebih efisien. Hal ini meningkatkan kelancaran sirkulasi darah, mengoptimalkan suplai oksigen ke seluruh tubuh, dan menurunkan tekanan darah. Efek ini terjadi karena molekul-molekul tertentu memengaruhi tonus otot pada pembuluh darah sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Adinda, 2023).

Salah satu jenis aromaterapi yang diklaim dapat mengurangi emosi tubuh yang negatif, seperti kecemasan, depresi, stres, kesedihan, dan emosi lainnya, adalah aromaterapi Lavender. Dikompres, dipijat, dihirup, dan direndam adalah beberapa cara aromaterapi ini dapat digunakan. Teknik inhalasi adalah yang paling mudah digunakan dari semua metode tersebut (Widiarti & Suhardi, 2015). Menurut hasil penelitian oleh Sari pada tahun 2018, pemberian aromaterapi lavender terbukti mampu memperbaiki kualitas tidur lansia yang sebelumnya mengalami kesulitan tidur, dengan rentang skor pretest antara 40% hingga 100%. Hal ini memperkuat bukti bahwa aromaterapi lavender dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi masalah tidur pada lansia (Adinda, 2023). Saat aroma dihirup melalui hidung, molekulnya masuk ke area penciuman dan merangsang saraf penciuman yang mengirimkan sinyal ke otak. Impuls ini memicu respons kompleks yang melibatkan seluruh otak, terutama sistem limbik, yang mengatur emosi, memori, hormon, dan detak jantung. Respons ini kemudian mengaktifkan reaksi saraf dan endokrin yang mendorong proses penyembuhan (Adinda, 2023).

Penelitian oleh Triwahyuni (2021) mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan rata-rata sebelum intervensi adalah 50,60, dan mengalami penurunan menjadi 31,18 setelah diberikan perlakuan. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender secara signifikan efektif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi ujian keterampilan laboratorium, dengan nilai signifikansi  $P = 0,000$  yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ .<sup>13</sup> Dalam penelitian yang dilakukan oleh Novianita Anggreini, Rita Hafizah, dan Saiman (2024) di ruang ICU RSUD Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Pontianak, ditemukan bahwa pemberian aromaterapi lemon mampu menurunkan tingkat burnout secara signifikan pada perawat. Studi ini menggunakan pendekatan One Group Pretest-Posttest dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasilnya menunjukkan penurunan skor burnout dari 19,2–57,6 pada tahap pretest menjadi 0,0–38,4 pada tahap posttest, dengan nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya efektivitas dari intervensi tersebut (Nasution, 2024).

Di Universitas Indonesia Maju, Putri Wahyu Winarsih dan tim (2024) melakukan penelitian mengenai efektivitas kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik dalam menurunkan stres mahasiswa keperawatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan One-Group Pretest-Posttest dan diuji dengan Paired T-Test. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres peserta mengalami penurunan dari 21,40 (kategori sedang) menjadi 15,70 (kategori ringan), dengan  $p$ -value sebesar 0,000 yang menandakan signifikansi secara statistik (Winarsih et al., 2024). Selain itu, penelitian yang dimuat dalam Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti (2023) mengungkapkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi yang signifikan, sehingga berperan dalam meredakan tingkat stres pada partisipan penelitian (Pada, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Amita et al. (2018) di Dispendukcapil Surakarta menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dan mawar secara signifikan menurunkan stres kerja pada 25 dari 41 pekerja, terutama dari kategori stres sedang ke ringan (36,6%). Uji Wilcoxon menghasilkan  $p$ -value = 0,000, menandakan pengaruh signifikan aromaterapi terhadap penurunan stres. Lavender yang mengandung linalool dan linalyl asetat serta mawar yang bersifat antidepresan bekerja dengan merangsang sistem limbik untuk menurunkan hormon kortisol dan meningkatkan relaksasi serta ketenangan (Jalan et al., 2024).

Hasil wawancara dengan tiga guru di Yayasan Pendidikan Prama Artha Jaya, Simalungun, menunjukkan bahwa tuntutan kerja dari pimpinan dan beban tugas yang tinggi menyebabkan stres kerja. Selain mengajar, guru juga mengikuti rapat, pelatihan, kegiatan ekstrakurikuler, dan menangani masalah disiplin siswa. Tekanan meningkat saat siswa sulit dikendalikan dan dukungan dari sekolah atau orang tua minim. Akibatnya, guru mengalami kelelahan, frustrasi, dan risiko burnout, yang berdampak pada kualitas pengajaran dan kesejahteraan mereka. Dengan latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji pengaruh penggunaan aromaterapi terhadap tingkat stres kerja pada guru di Yayasan Pendidikan Parama Artha Jaya, Kecamatan Bandar Hulan, Kabupaten Simalungun.

## **METODE**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah Pre- Experimental Design dengan bentuk One Group Pretest-Posttest. Dalam desain ini, dilakukan pretest sebelum perlakuan dan posttest sesudah

perlakuan, sehingga memungkinkan perbandingan hasil untuk mengetahui efektivitas perlakuan secara lebih akurat. Lokasi penelitian dilaksanakan di Yayasan Pendidikan Prama Artha Jaya yang beralamat di Jl Pasar II, Desa Nagajaya I, Kecamatan Bandar Hulan, Kabupaten Simalungun. Waktu penelitian dimulai dari meminta izin survei awal, izin penelitian, pengajuan surat survei awal penelitian pada bulan Januari 2025. Pengumpulan data penelitian pada bulan Februari – Mei 2025. Menurut Sugiyono (2018), populasi adalah area penyamarataan yang terdiri dari subjek atau objek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari sebelum menghasilkan kesimpulan.<sup>48</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Guru yang mengajar di Yayasan Pendidikan Prama Artha Jaya, Kabupaten Simalungun, dengan jumlah total 41 orang, terdiri dari 29 guru SMA dan 12 guru SMP. Sampel penelitian merupakan objek yang diteliti dan dianggap mewakili semua populasi penelitian (Notoatmojo, 2010). Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara pengambilan total sampling yaitu sebanyak 41 orang ( $n=41$ ).

Menurut (Sugiyono, 2017) Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas (aromaterapi Lavender) dan variabel terikat (stres di tempat kerja). Aspek pengukuran dalam penelitian ini mencakup lima dimensi utama stres kerja, yaitu beban kerja berlebih, perilaku buruk murid, hubungan interpersonal, penghargaan terhadap pekerjaan, dan kurangnya waktu dan sumber daya.. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Teacher Stress Inventory (TSI) dengan 20 butir pertanyaan, diukur menggunakan skala Likert 5 poin. Pengaruh pemberian aromaterapi lavender melalui inhalasi diukur dengan membandingkan skor stres kerja sebelum dan sesudah intervensi. Hasil pengukuran diharapkan menunjukkan penurunan tingkat stres kerja pada guru setelah pemberian aromaterapi lavender.

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dari kuesioner Teacher Stress Inventory (TSI) versi Bahasa Indonesia adalah data yang valid dan mampu mengukur tingkat stres kerja pada guru secara akurat. Menurut Sugiyono (2018), Dalam penelitian ini, validitas kuesioner TSI diuji menggunakan degree of freedom 19 ( $n-1$ ), dengan  $r$  tabel sebesar 0,432 pada taraf signifikansi 0,05. Butir soal dinyatakan valid jika nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel. Pada penelitian ini, Uji Reliabilitas dilakukan setelah Uji Validitas, menggunakan software SPSS. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner teacher stress inventory (TSI) versi bahasa Indonesia dari Shelly Agustin (2019), yang terdiri dari 20 butir pertanyaan. Uji Reliabilitas menggunakan Reliabilitas  $\alpha$ -Cronbach. Hasil perhitungan dengan SPSS menunjukkan  $\alpha$ -Cronbach sebesar 0,957 (excellent). Angka tersebut menunjukkan bahwa reliabilitas konsistensi internal pada kuesioner TSI versi Indonesia dinyatakan reliabel karena memiliki nilai  $>0.7$ .

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari reed diffuser, kuesioner Teacher Stress Inventory (TSI), dan lembar penilaian/observasi. Sumber data dalam penelitian ini yaitu Data primer dan Data sekunder. Dalam memperoleh data primer dalam penelitian ini adalah dengan Kuesioner Teacher Stress Inventory yang diberikan kepada guru di Yayasan Pendidikan Prama Artha Jaya Kab Simalungun. Sedangkan penulis memanfaatkan data sekunder yang berasal dari berbagai sumber terdahulu, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan sumber sejenis lainnya. Penelitian ini menggunakan jenis data kuantitatif. Menurut Kuncoro (2018), data kuantitatif merupakan data yang dapat dihitung dan diukur secara langsung, serta disajikan dalam bentuk angka atau statistik untuk memberikan informasi atau penjelasan yang objektif. Beberapa alat dan bahan penelitian

diantaranya yaitu aromaterapi, reed diffuser, kuesioner Teacher Stress Inventory, alat tulis, kamera dan software SPSS versi 20. Prosedur pengambilan data diantaranya yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap penyelesaian. Dalam analisis data penelitian ini menggunakan dua analisis yaitu Analisis Univariat dan Analisis bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Guru Yayasan Pendidikan Prama Artha Jaya**

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	
		Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki – Laki	17	41,5
2	Perempuan	24	58,5
<b>Jumlah</b>		<b>41</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menjelaskan bahwa dari 41 responden terdapat Laki-Laki sejumlah 17 orang (41,5%), dan Perempuan 24 orang (58,5%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Guru Yayasan Pendidikan Prama Artha Jaya**

No.	Usia	Jumlah	
		Frekuensi	Persentase (%)
1	≤ 35 Tahun	31	75,6
2	> 35 Tahun	10	24,4
<b>Jumlah</b>		<b>41</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 menjelaskan bahwa umur responden dari 41 responden berumur <35 tahun berjumlah 31 orang (75,6%), dan responden yang berumur >35 tahun berjumlah 10 orang (24,4%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Masa Kerja Pada Guru Yayasan Pendidikan Prama Artha Jaya**

No.	Masa Kerja	Jumlah	
		Frekuensi	Persentase (%)
1	≤ 5 Tahun	26	63,4
2	> 5 Tahun	15	36,6
<b>Jumlah</b>		<b>41</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 menjelaskan bahwa dari 41 responden, masa kerja responden ≤ 5 Tahun sejumlah 26 orang (63,4%), dan responden >5 tahun sejumlah 15 orang (36,6%).

## Analisis Univariat

**Tabel 4. Tabel Analisis Deskriptif**

No.	Waktu Pengukuran	F	Min	Max	Mean	Std. Deviation
1	Pretest Stres Kerja	41	51,00	64,00	58,82	3,56
2	Posttest Stres Kerja	41	33,00	48,00	40,58	3,84

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata stres kerja sebelum intervensi (pretest) adalah 58,82 dengan standar deviasi 3,56. Setelah intervensi (posttest), rata-rata skor stres kerja menurun menjadi 40,58 dengan standar deviasi 3,84. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stres kerja pada responden setelah diberikan perlakuan.

**Tabel 5. Hasil Pengukuran Tingkat Stres Kerja Sebelum (Pretest) Pemberian Aromaterapi Lavender**

Tingkat Stres Kerja	Sebelum (Pretest) Pemberian Aromaterapi	
	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	22	53,7%
Tinggi	19	46,3%
Total	41	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat stres kerja responden sebelum (pretest) pemberian Aromaterapi Lavender diketahui sebanyak 22 orang (53,7%) dalam kategori sedang, dan tingkat stres kerja dalam kategori tinggi sebanyak 19 orang (46,3%). Tidak terdapat responden dengan tingkat stres kerja rendah.

**Tabel 6. Hasil Pengukuran Tingkat Stres Kerja Sesudah (Posttest) Pemberian Aromaterapi Lavender**

Tingkat Stres Kerja	Sesudah (Posttest) Pemberian Aromaterapi	
	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	17	41,5%
Sedang	24	58,5%
Tinggi	0	0
Total	41	100

*Sumber: Data Primer, 2025*

Tabel 6 menunjukkan bahwa tingkat stres kerja responden sesudah (posttest) pemberian Aromaterapi Lavender diketahui sebanyak 17 orang (41,5%) dalam kategori rendah, dan tingkat stres kerja dalam kategori sedang sebanyak 24 orang (58,5%).

## Analisis Bivariat

Sebelum melakukan Analisis Bivariat maka dilakukan dulu uji Normalitas untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak.

**Tabel 7. Tabel Hasil Uji Normalitas**

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest Stres Kerja	,948	41	,062

<b>Posttest Stres Kerja</b>	,971	41	,384
-----------------------------	------	----	------

Berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk test, diketahui bahwa Stres Kerja pada Guru Guru Yayasan Pendidikan Prama Artha Jaya Kabupaten Simalungun memiliki nilai signifikan lebih besar dari 0,05, yang artinya data berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, maka dilakukan uji paired t- test.

**Tabel 8. Hasil Uji Paired Sample T-Test**

	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig.
<b>Pretest-Posttest</b>	18,24	4,74	24,6	40	,000

Tabel 8 menunjukkan hasil uji Paired Sample T-Test terhadap perbedaan tingkat stres kerja sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Hasil uji menunjukkan nilai selisih rata-rata (mean difference) sebesar 18,24 dengan standar deviasi 4,74. Nilai t hitung sebesar 24,6 dengan derajat kebebasan (df) = 40, dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

**Tabel 9 Total Bobot Stres Kerja Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi**

	No.	Aspek	Mean	%	Mean	%	Sig
			(Pretest)		(Posttest)		
<b>Total Bobot</b>	1.	Beban kerja berlebihan	11,8	20,14	7,9	19,55	0,00
	2.	Perilaku buruk murid	14,8	25,26	9,6	23,76	0,00
	3.	Hubungan interpersonal	9,0	15,36	6,2	15,35	0,00
	4.	Penghargaan terhadap pekerjaan	8,7	14,85	6,4	15,84	0,00
	5.	Kurangnya waktu dan sumber daya	14,3	24,39	10,3	25,50	0,00
<b>Total</b>			<b>58,6</b>	<b>100</b>	<b>40,4</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan Tabel 9 urutan aspek penyebab stres kerja guru berdasarkan skor mean pretest yakni perilaku buruk murid 14,8, diikuti kurangnya waktu dan sumber daya 14,3, kemudian beban kerja berlebihan 11,8, selanjutnya hubungan interpersonal 9,0 dan terakhir penghargaan terhadap pekerjaan 8,7. Sementara itu, pada hasil posttest terjadi penurunan skor mean pada masing-masing aspek, yaitu kurangnya waktu dan sumber daya 10,3, perilaku buruk murid 9,7, beban kerja berlebihan 7,9, penghargaan terhadap pekerjaan 6,4 dan terakhir hubungan interpersonal 6,2. Nilai signifikansi pada seluruh aspek menunjukkan angka  $p = 0,00$ , yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi.



## **Pembahasan**

### **Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Stres Kerja**

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden dalam penelitian ini adalah guru Yayasan Pendidikan Prama Artha Jaya Guru sebagai pendidik tidak hanya bertanggung jawab dalam proses pembelajaran, tetapi juga menghadapi tekanan dari berbagai aspek seperti perilaku buruk murid, beban kerja berlebihan, hubungan interpersonal, penghargaan terhadap pekerjaan, dan kurangnya waktu dan sumber daya. Berdasarkan hasil penelitian pada guru sebelum diberikan aromaterapi lavender diketahui bahwa yang mengalami stres kerja kategori sedang sebanyak 22 orang (53,7 %), serta kategori tinggi sebanyak 19 orang (46,3%). Sebab banyaknya responden yang memiliki tingkat stres kerja tinggi dapat menimbulkan dampak negatif seperti menurunnya produktivitas kerja, berkurangnya semangat mengajar, tubuh terasa tidak enak, serta konsentrasi kerja menurun.

Setelah diberikan perlakuan yaitu pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi stres kerja didapatkan hasil bahwa tingkat stres kerja pada guru dalam kategori rendah sebanyak 17 orang (41,5%), serta kategori sedang 24 orang (58,5%), dan tidak ada yang memiliki tingkat kategori tinggi. Dilihat dari hasil perbandingan antara skor pretest dan posttest pada kelompok guru dengan menggunakan uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Rata-rata skor stres kerja sebelum intervensi (pretest) adalah 58,8, sedangkan setelah intervensi (posttest) menurun menjadi 40,5. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dengan metode reed diffuser. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan stres kerja pada guru.

Pada hari pertama, peneliti melakukan observasi awal dan menyebarkan lembar pretest kepada para guru. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada akhir jam kerja, sebagian besar guru melaporkan mengalami stres kerja yang cukup tinggi. Beberapa di antaranya menyampaikan bahwa mereka mengalami gejala seperti sulit berkonsentrasi, merasa lelah saat berbicara, serta kurang bersemangat dalam menjalankan tugas. Pada hari kedua, peneliti memberikan intervensi berupa aromaterapi lavender kepada kelompok intervensi. Aromaterapi diberikan melalui reed diffuser yang diletakkan di ruang kantor guru SMA (19 guru) dan ruang kantor guru SMP (22 guru). Pada hari ketiga, peneliti kembali melakukan observasi dan wawancara lanjutan. Sebagian besar guru menyatakan bahwa mereka merasa lebih rileks dan nyaman selama bekerja, serta menganggap ruangan menjadi lebih segar dan tidak pengap. Namun beberapa guru merasa pusing ketika mencium aromaterapi tersebut, hal ini dikarenakan ketika aromaterapi pertama kali dibuka wangi dari aromaterapi akan lebih tercium semerbak di ruangan kantor tersebut. Pada hari ketujuh, peneliti kembali melakukan observasi dan membagikan lembar posttest kepada para guru. Peneliti kembali melakukan wawancara kepada para guru. Mereka mengatakan setelah seminggu diberikan aromaterapi, tubuh terasa lebih ringan dan lebih fokus dalam bekerja. Sebagian besar juga mengatakan mereka menjadi lebih nyaman saat bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas, pengaruh aromaterapi lavender dilihat dari pengurangan skor tingkat stres kerja sebelum dan sesudah perlakuan atau pemberian aromaterapi lavender. Pengurangan tingkat stres kerja untuk guru dapat dilakukan dengan pemberian aromaterapi lavender dengan metode serta jenis aromaterapi yang tepat. Dalam penelitian ini peneliti memberikan perlakuan dengan pemberian aromaterapi lavender kepada guru dengan metode reed diffuser secara langsung di ruangan kantor yang dapat digunakan untuk meningkatkan relaksasi dan kenyamanan. Aromaterapi lavender adalah pilihan terbaik karena dapat mengurangi sensasi tubuh yang tidak

menyenangkan seperti kelelahan, kecemasan, depresi, kesedihan, dan emosi lainnya.

Penurunan stres kerja juga tercermin dari Tabel 9, yang menunjukkan bahwa total bobot stres turun dari 58,6 menjadi 40,4, dengan penurunan terbesar pada aspek perilaku buruk murid (dari 14,8 menjadi 9,6), diikuti oleh kurangnya waktu dan sumber daya (dari 14,3 menjadi 10,3), serta beban kerja berlebihan (dari 11,8 menjadi 7,9). Penurunan juga terjadi pada hubungan interpersonal (dari 9,0 menjadi 6,2), dan penghargaan terhadap pekerjaan (dari 8,7 menjadi 6,4). Nilai signifikansi pada seluruh aspek adalah 0,000, yang mengindikasikan bahwa perbedaan yang terjadi bersifat signifikan secara statistik.

Efektivitas aromaterapi lavender dalam mengurangi stres dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis yang melibatkan senyawa aktif utama, yaitu linalool dan linalyl acetate. Ketika molekul aromatik ini dihirup, mereka merangsang sistem penciuman yang langsung terhubung dengan sistem limbik di otak, terutama amigdala dan hipokampus, yang berperan penting dalam pengaturan emosi dan respons stres. Linalool dan linalyl acetate juga diyakini meningkatkan aktivitas reseptor GABA (Gamma-Aminobutyric Acid), neurotransmitter penghambat yang berfungsi menenangkan sistem saraf pusat. Aktivasi GABA inilah yang menurunkan aktivitas saraf berlebih, sehingga mengurangi ketegangan fisik dan mental yang berhubungan dengan stres. Dalam penelitian ini, aromaterapi diberikan melalui inhalasi pada waktu pagi hingga siang hari selama enam hari berturut-turut kepada guru yang sedang menjalankan aktivitas mengajar. Waktu pemberian tersebut dipilih karena sesuai dengan fase aktif tubuh, di mana individu rentan mengalami tekanan psikologis akibat beban kerja. Intervensi ini ditujukan bukan hanya sebagai pemulihan stres, tetapi juga sebagai upaya pencegahan sejak awal aktivitas.

Menurut Tisserand dan Young (2014), waktu terbaik untuk pemberian aromaterapi disesuaikan dengan tujuan penggunaan. Untuk menjaga fokus, kewaspadaan, dan kestabilan emosi selama jam kerja, penggunaan aromaterapi di pagi hingga siang hari dinilai efektif. Hal ini karena tubuh dalam kondisi paling aktif terhadap stimulus aroma yang mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan ketenangan. Minyak esensial seperti lavender mengandung senyawa aktif yang dapat menurunkan kadar kortisol secara alami, sehingga membantu individu mengatasi stres secara fisiologis dan psikologis.

Durasi pemberian aromaterapi selama enam hari berturut-turut dalam penelitian ini terbukti cukup efektif. Tisserand menjelaskan bahwa selain efek yang bisa dirasakan segera, penggunaan rutin dalam waktu singkat seperti satu minggu sudah dapat memunculkan respons terapeutik yang stabil. Konsistensi dalam pemberian ini memungkinkan tubuh membentuk adaptasi terhadap aroma, sehingga hasilnya tidak hanya sementara, tetapi juga memberikan efek jangka pendek yang bermanfaat dalam mengurangi stres harian pada guru. Efektivitas intervensi ini diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan setelah intervensi ( $p = 0,000$ ). Hal ini membuktikan bahwa kombinasi antara waktu yang tepat (pagi–siang) dan durasi yang konsisten (enam hari) dapat memberikan dampak positif terhadap pengelolaan stres kerja guru. Oleh karena itu, aromaterapi dapat dijadikan alternatif pendukung dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis tenaga pendidik di lingkungan kerja yang penuh tekanan.

Analisis lebih lanjut terhadap aspek penyebab stres menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memberikan dampak positif pada semua dimensi stres kerja. Sebelum intervensi, aspek dengan bobot stres tertinggi adalah perilaku buruk murid dan kurangnya waktu serta sumber daya. Setelah intervensi, terjadi penurunan skor pada semua aspek, termasuk beban kerja berlebihan, hubungan interpersonal, dan penghargaan terhadap pekerjaan. Meskipun urutan dominasi penyebab stres sedikit bergeser, penurunan skor menunjukkan bahwa

aromaterapi membantu guru dalam mengelola tekanan dari berbagai aspek pekerjaan.

Hasil penelitian ini sejalan Hal ini sejalan dengan penelitian Yusuf, N. A. (2024) yang dilakukan di Dispendukcapil Kota Surakarta, yang menunjukkan bahwa aromaterapi efektif dalam menurunkan stres kerja. Penelitian menggunakan desain one group pretest-posttest dengan 41 responden. Intervensi diberikan menggunakan aromaterapi lavender dan mawar melalui sapu tangan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh signifikan terhadap penurunan stres kerja. Sebanyak 25 responden mengalami penurunan tingkat stres setelah intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gantari et al. (2024), yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan stres kerja pada 20 perawat di ruang isolasi rumah sakit di Jakarta. Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen one group pre-post test, dengan intervensi inhalasi minyak lavender dan analisis menggunakan Repeated Measures ANOVA. Hasil menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang membuktikan adanya penurunan stres signifikan dari sebelum hingga setelah intervensi kedua, ketiga, dan keempat. Dan penelitian ini juga sejalan dengan Penelitian oleh Putri Wahyu Winarsih dkk. (2024) di Universitas Indonesia Maju menunjukkan bahwa kombinasi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik secara signifikan menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan. Menggunakan desain One-Group Pretest-Posttest dan analisis Paired T-Test, rata-rata tingkat stres turun dari 21,40 (sedang) menjadi 15,70 (ringan) dengan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ), menandakan efek intervensi yang signifikan.

Keunggulan utama aromaterapi lavender terletak pada karakteristiknya yang bersifat non-farmakologis, alami, serta memiliki risiko efek samping yang relatif rendah. Dalam konteks penelitian ini, penggunaan metode reed diffuser terbukti sebagai pendekatan yang praktis, aman, dan mudah diimplementasikan di lingkungan kerja formal seperti institusi pendidikan. Karakteristik ini menjadikan aromaterapi lavender sebagai salah satu intervensi alternatif yang layak untuk dipertimbangkan dalam upaya manajemen stres kerja secara rutin, khususnya di kalangan tenaga pendidik.

Dengan demikian, temuan dalam penelitian ini memberikan implikasi praktis yang signifikan bagi Yayasan Pendidikan Prama Artha Jaya maupun lembaga pendidikan lainnya. Penerapan aromaterapi lavender secara sistematis dapat dijadikan bagian dari program promosi kesehatan dan kesejahteraan tenaga kerja, khususnya guru, guna menciptakan lingkungan kerja yang lebih nyaman, mendukung peningkatan produktivitas, serta menurunkan potensi risiko burnout. Selain itu, guru juga dapat diarahkan untuk menerapkan penggunaan aromaterapi secara mandiri sebagai bentuk strategi self-care dalam menghadapi tekanan psikososial di tempat kerja.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pemberian aromaterapi lavender terbukti memberikan efek relaksasi yang nyata terhadap guru di Yayasan Pendidikan Prama Artha Jaya Kabupaten Simalungun. Aroma lavender diketahui mampu merangsang sistem limbik, khususnya hipotalamus, yang berperan dalam pengaturan emosi, suasana hati, dan respons tubuh terhadap stres. Mekanisme ini membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga guru merasakan ketenangan, kenyamanan, dan stabilitas emosional. Efek tersebut berdampak pada berkurangnya berbagai gejala stres kerja yang umum dialami tenaga pendidik, seperti rasa cemas berlebihan, kelelahan fisik dan mental, gangguan konsentrasi, serta ketegangan emosional akibat tuntutan pekerjaan, beban administrasi, dan tanggung jawab pembelajaran yang tinggi.

Hasil analisis statistik memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres kerja guru sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Penurunan skor stres pada pengukuran pascaintervensi menunjukkan bahwa aromaterapi memberikan pengaruh yang konsisten dan bermakna secara statistik terhadap kondisi psikologis guru. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis aroma dapat menjadi strategi pendukung yang efektif dalam pengelolaan stres kerja. Selain itu, hasil penelitian ini selaras dengan berbagai kajian sebelumnya yang menyatakan bahwa aromaterapi lavender berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kualitas relaksasi, serta membantu individu menghadapi tekanan kerja secara lebih adaptif.

Dengan demikian, aromaterapi lavender dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif metode non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk mengatasi stres kerja pada tenaga pendidik. Penerapannya tidak memerlukan intervensi medis maupun biaya yang besar, sehingga dapat diintegrasikan ke dalam lingkungan sekolah sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan kerja. Penggunaan aromaterapi lavender secara rutin diharapkan mampu menciptakan suasana kerja yang lebih sehat, nyaman, dan kondusif, mendukung kesejahteraan psikologis guru, serta berdampak positif terhadap peningkatan kinerja, produktivitas, dan kualitas proses pembelajaran secara berkelanjutan.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi berbagai pihak terkait. Bagi pihak sekolah atau yayasan pendidikan, disarankan untuk mempertimbangkan pemberian aromaterapi lavender kepada guru sebagai salah satu alternatif dalam upaya mengurangi stres kerja, mengingat metode ini bersifat non-farmakologis, mudah diterapkan, serta berpotensi menciptakan suasana kerja yang lebih nyaman dan kondusif. Bagi guru, penggunaan aromaterapi lavender secara mandiri dapat dijadikan sebagai bentuk self-care dalam menghadapi beban emosional dan tekanan kerja sehari-hari, karena aromaterapi merupakan pilihan yang relatif murah, aman, dan efektif dalam membantu mengelola stres. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan durasi intervensi yang lebih panjang serta mengeksplorasi penggunaan varian aromaterapi lainnya, sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan memperkaya khazanah penelitian terkait intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan stres kerja pada tenaga pendidik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Afifah. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Kelelahan Kerja Pada Administrasi Perkantoran Satuan Polisi Pamong Praja Kabupaten Deli Serdang. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara; 2023.
- Ahmady, S., Rezaei, M., & Khatony A. Comparing Effects
- Dewi A. P. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. E-Jurnal Med Udayana. 2013;2(1):21–53. [Http://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum/Article/Download/4871/3657](http://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum/Article/Download/4871/3657)  
Doi:10.47794/Jkhws
- Gaol NTL. Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres Di Sekolah. Educ Guid Couns Dev Jounal. 2021;4(1):17- 28.
- Hadi R, Mukti P. Literature Review Peran Senam Dalam Menghilangkan Stres Bagi Pekerja. Published Online 2024:530-555.
- Hamzens MF. Determinan Stres Kerja Pada Pekerja Di Apartemen X. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta-FIKES; 2022.
- Jalan A, Sutami I, Indonesia JT. Pengaruh Aromaterapi Sebagai Relaksasi Dalam Mengurangi Stres Kerja Pada Pekerja Kantoran Dispendukcapil Surakarta Nur Asri Yusuf Terapi Non

- Farmakologis . Aromaterapi Menjadi Alternatif Non Farmakologis Yang Bisa Digunakan. 2024;3(1).
- Kedokteran M, Fakultas K, Universitas K. Universitas Indonesia Uji Validasi Dan Reliabilitas. Published Online 2019.
- Nasution NH. Abstrak Pendahuluan Metode. Agastya. 2024;1(2):248-261.
- Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.; 2010.
- Of Aromatherapy With Lavender Essential Oil And Orange Essential Oil On Fatigue Of Hemodialysis Patients: A Randomized Trial. Complementary Therapies In Clinical Practice. 2019;Volume 36:64-68. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.05.005>
- Pada S, Keperawatan M, Akhir T. 489-Article Text-1889- 1-10-20230515 (2). 2023;11(April):82-90.
- Pokhrel S. No Titleελενη. Αγαη. 2024;15(1):37-48.
- Putri Wahyu Winarsih, Sri Mintasih, Rina Afrina. Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Reguler Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. Vitam J Ilmu Kesehat Umum. 2024;2(3):173-185. Doi:10.61132/Vitamin.V2i3.489
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta.; 2017.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif / Prof. Dr.Sugiono (Cet.1). Alfabeta.; 2018.
- Ushuluddin F, Studi Dan, Negeri Ui, Lampung Ri. Transformasional Kepala Sekolah Dan Stres Kerja Dengan Teacher Well-Being Pada Guru Honorer Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Dan Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi ( S . Psi ).
- WHO. Stres Prevalence.
- Widiarti AW, Suhardi. Penurunan Kecemasan Menghadapi Skripsi Dengan Menggunakan Aromaterapi Inhalasi. J Terpadu Ilmu Kesehat. 2015;4(2):82-196.
- Yulia Handayani, Hidayat, Suharni A. Fachrin. Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Karyawan PT. Prima Karya Manunggal Kabupaten Pangkep. Wind Public Heal J. 2022;3(1):179-189. Doi:10.33096/Woph.V3i1.358