

Giving aromatherapy to reduce mental workload of human resources department employees of company X

Received 9 October 2024 Accepted 25 November 2024 Published 28 November 2024

Ayu Irmawati

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik
ayuirmawati1812@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi beban kerja mental melalui pemberian aroma terapi pada karyawan PT. X. Beban kerja mental menjadi permasalahan yang sering dialami oleh karyawan PT. X yang dalam jangka panjang akan mempengaruhi kesehatan baik secara fisik; seperti munculnya sakit kepala, demam, hingga serangan jantung; dan mental seperti munculnya rasa cemas, sedih, hingga putus asa. Aroma terapi adalah tindakan terapeutik yang memanfaatkan minyak esensial dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikis seseorang. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Subjek dalam penelitian ini adalah 6 orang. Pemberian aroma terapi dilakukan selama 3 hari, dan efektivitasnya diukur menggunakan metode NASA-TLX. Berdasarkan hasil analisis, terdapat penurunan beban kerja mental yang signifikan. Temuan penelitian ini memiliki indikasi praktis secara khusus bagi karyawan departemen SDM dan instansi dalam membantu karyawan untuk menurunkan beban kerja mental. Dengan mengintegrasikan penggunaan aroma terapi dalam membantu mengurangi beban kerja mental karyawan di area kerja, diharapkan karyawan dapat merasa lebih rileks dan tenang saat menyelesaikan pekerjaan.

Kata kunci: beban kerja mental, karyawan, terapi aroma terapi

ABSTRACT

This study aims to reduce mental workload through the provision of aromatherapy to PT. X employees. Mental workload is a problem that is often experienced by employees of PT X which in the long run will affect both physical health such as the appearance of headaches, fever, and heart attacks and mental such as the emergence of anxiety, sadness, and despair. Aromatherapy is a therapeutic action that utilizes essential oils with the aim of improving a person's physical and psychological health. This study applied a quantitative approach with pre-test and post-test design. The subjects in this study were 6 people. The administration of aromatherapy was carried out for 3 days, and its effectiveness was measured using the NASA-TLX method. Based on results, there is a significant decrease of mental workload. The findings of this study have practical indications specifically for HR department employees and agencies in helping employees to reduce mental workload. By integrating the use of aromatherapy in helping to reduce the mental workload of employees in the work area, it is expected that employees can feel more relaxed and calmer when completing work.

Keywords: aromatherapy therapy, employee, mental workload

PENDAHULUAN

Setiap pekerjaan akan memberikan dampak rasa terbebani terhadap tenaga kerja atau karyawan baik secara fisik maupun beban secara mental. Beban kerja fisik adalah beban kerja yang diterima dari pekerjaan yang memerlukan energi fisik seperti kegiatan mengangkat, mendorong, mengangkut, sedangkan untuk beban kerja mental merupakan selisih antara tuntutan antara beban kerja dari suatu tugas dengan kapasitas maksimum seseorang dalam kondisi termotivasi (Fahamsyah, 2017). Henry (1988) mengatakan beban kerja mental ialah kondisi ketika terjadi perbedaan antara tuntutan beban kerja suatu tugas dengan kapasitas maksimal beban mental

seseorang dalam kondisi termotivasi. Memori dan persepsi adalah suatu kemampuan kognitif yang sangat dibutuhkan dalam menjalani aktivitas mental. Kerja mental yang tidak dipersiapkan dengan maksimal akan menyebabkan dampak yang buruk, seperti perasaan letih, jenuh, dan kecerobohan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan (Faradilla et al., 2019).

Menurut Sunarso (2010), beban kerja merupakan aktivitas penyelesaian suatu pekerjaan yang dilakukan oleh individu atau kelompok dalam kurun waktu yang telah ditentukan. Permendagri Nomor 12 Tahun 2008 menjelaskan bahwa beban kerja merupakan bobot pekerjaan yang menjadi tanggung jawab suatu kelompok dan merupakan hasil penggandaan antara kuantitas kerja dan normal waktu. Ketika kecakapan seseorang lebih tinggi dibandingkan tuntutan kerja, maka akan muncul perasaan jenuh. Sebaliknya, ketika kecakapan seseorang lebih rendah dibandingkan tuntutan kerja, maka akan mengakibatkan kelelahan yang tinggi. Beban kerja yang dilimpahkan pada karyawan dapat dikelompokkan ke dalam tiga keadaan, yakni beban kerja berdasarkan kriteria, beban kerja berlebihan (*over capacity*), dan beban kerja sedikit (*under capacity*). Warr (2002) memaparkan bahwa beban kerja ialah suatu permulaan mental yang spesifik dalam suatu kompetisi. Beban kerja mental diamati sebagai tuntutan pekerjaan yang menjadi variabel eksternal independen yang harus dipenuhi pekerja. Dalam teori yang lain, beban kerja mental diamati sebagai keterkaitan antara tuntutan pekerjaan dan kompetensi manusia. Sudut pandang ini melihat adanya keberagaman manusia dalam merespons tugas dengan kondisi dan tuntutan yang sama. Beban kerja mental adalah selisih antara tuntutan kerja mental dengan kemampuan mental yang dimiliki oleh individu. Beban kerja yang muncul dalam kegiatan yang berkaitan dengan proses mental disebabkan oleh tuntutan untuk terus berada dalam kondisi kesiagaan tinggi dalam kurun waktu yang lama (Siahaan & Pramestari, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 2 karyawan bagian departemen SDM PT. X, terdapat tugas yang rumit dan berhubungan dengan manusia lain, tugas yang dilakukan harus detail, benar, dan minim kesalahan. Perusahaan ini masih belum memiliki banyak karyawan, sehingga beberapa tugas belum tersusun berdasarkan bidangnya masing-masing. Program kerja yang paling membuat stres pegawai berada pada hubungan industri. Hal tersebut terjadi ketika dalam sebuah situasi tertentu di bidang hubungan industri yang mengharuskan kolaborasi antara bagian personalia dengan bagian pengembangan, situasi tersebut memicu stresor dan rasa terbebani bagi pegawai di kedua bagian tersebut. Selain dari tugas di atas salah, satu program kerja yang paling menguras mental adalah ketika sebuah program kerja sudah tersusun dan diberikan kepada staf tetapi pengerjaan program kerja yang disusun tidak sepenuhnya di jalankan sehingga target yang ingin dicapai tidak terlaksana dan kurang mendapat dukungan. Beberapa tugas berat di atas dilakukan secara detail dengan target-target yang besar dan kondisi dalam pengerjaan yang terbatas. Selain itu waktu dalam pengerjaan tugas yang dilakukan juga kurang sehingga pegawai sering pulang terlambat. Dampak dari hal tersebut adalah rasa terbebani secara mental yang membuat stres atas gagalnya target sampai pada sakit fisik seperti sakit kepala. Fenomena tersebut membuat karyawan terutama di departemen SDM memiliki tugas yang kompleks dan memicu beban kerja mental.

Penelitian Fahamsyah (2017) menyatakan bahwa sebanyak 7 (63,6%) tenaga kerja dari 11 tenaga kerja di Instalasi CSSD Rumah Sakit Umum Haji Surabaya mengalami beban kerja mental sedang dan tingkatan stres kerja yang dialami oleh tenaga kerja Instalasi CSSD Rumah Sakit Umum Haji Surabaya adalah tingkat stres kerja sedang sebanyak 6 tenaga kerja (54,5%) dari 11 orang tenaga kerja. Ada keterkaitan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada tenaga kerja Instalasi CSSD Rumah Sakit Umum Haji Surabaya dengan hubungan searah yang memiliki arti semakin tinggi beban kerja yang dialami tenaga kerja maka akan semakin tinggi tingkatan stres yang dialami oleh tenaga kerja.

Untuk mengurangi beban kerja mental yang menimbulkan rasa stres dan cemas dapat menggunakan terapi aroma terapi. Aroma terapi adalah tindakan terapeutik yang menggunakan minyak esensial dengan tujuan guna memperbaiki kondisi tubuh dan psikis seseorang. Minyak esensial memberi dampak farmakologis yang unik, seperti antibiotik, diuretik, vasodilator, penenang, dan mempercepat adrenal (Pribadi et al., 2022). Relaksasi ialah metode, tahap, kegiatan yang membuat seseorang menjadi rileks, meningkat ketenangan, menurunkan kecemasan, dan marah

(Khadijah & Palifiana, 2021). Relaksasi yang banyak dipakai yaitu relaksasi dengan aroma terapi lavender (Hayati & Hartiti, 2021).

Aroma terapi minyak lavender didapatkan melalui distilasi bunga. Lavender beraroma enteng bunga dan merupakan esensial aroma terapi yang diketahui menenangkan serta anti *neurodepressive*. *Neurodepresiv* atau depresan adalah neurotransmitter penghambat utama dalam sistem saraf pusat yang memiliki peran penting dalam mengatur suasana hati, respons stres, serta modifikasi kecemasan dan depresi (Fogaça & Duman, 2019). Lavender adalah *essential oil* populer yang disukai sejak lama sebab aromanya yang menenangkan. Aroma terapi lavender memiliki kandungan kimia *linalyl* ester yang berkhasiat menenangkan dan memberikan efek rileks sistem saraf pusat dengan menstimulasi saraf *olfaktorius* (Pribadi et al., 2022). Jika dibandingkan dengan jenis aroma terapi lain, lavender memiliki keunggulan dalam memberi efek yang baik bagi kondisi fisik dan psikis individu serta dapat diperoleh dengan biaya yang wajar (Yoshiko & Purwoko, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Faradilla et al. (2019) menunjukkan bahwa 75% operator mengalami beban mental yang tinggi. Hasil rata-rata pengukuran beban kerja mental untuk 16 operator sebesar 67,9 yaitu termasuk kategori tinggi. Berdasarkan hasil pengolahan data, intervensi ergonomi dibutuhkan untuk menurunkan beban kerja mental pada operator *Filter Manufacturing*. Diperoleh hasil bahwa aroma terapi sebagai intervensi ergonomi terpilih pada operator *Filter Manufacturing* dengan nilai 0,37. Aroma lavender, adalah pemberian terapeutik yang berguna untuk memperbaiki keadaan fisik dan psikologis. Selain itu, aroma terapi lavender dapat memperbaiki kualitas tidur, mengurangi kecemasan, dan beban mental individu. Efek *anxiolytic* yang dirasakan ketika gerbil menghirup minyak esensial lavender lebih besar dibandingkan dengan penggunaan *diazepam* (Pratiwi & Subarnas, 2020).

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Ningsih et al. (2021) yang meneliti para pekerja di Kantor Desa Sialang Rindang sebanyak 57 responden. Sebanyak 55 dari 57 responden suka menggunakan aroma terapi dan 52 di antaranya mengatakan aroma terapi berpengaruh pada tubuh dan pikiran. Efek yang dirasakan oleh 50 responden antara lain mampu menenangkan pikiran, lebih rileks, mengurangi stres, ketegangan dan insomnia.

Telah dibuktikan pada beberapa studi bahwa minyak esensial lavender secara *in vivo* dapat memberikan efek relaksasi. *Linalool dan linalyl asetat dapat mengurangi motilitas serta menurunkan agitasi berlebihan pada tikus normal yang telah diinduksi kafein*. Selain itu, efek *anxiolytic* yang dihasilkan ketika gerbil menghirup minyak esensial lavender lebih besar dibandingkan dengan penggunaan *diazepam* (Pratiwi & Subarnas, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas aroma terapi lavender dalam mengurangi beban kerja mental pada karyawan PT. X. Manfaat penelitian ini secara umum adalah meningkatkan wawasan dan pemahaman tentang penerapan intervensi aroma terapi lavender untuk menurunkan beban kerja mental. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada strategi penurunan beban kerja mental.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Desain ini dipilih bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat beban kerja mental pada karyawan sebelum dan sesudah diberikan terapi aroma terapi lavender. Desain ini melibatkan satu kelompok karyawan tanpa adanya kelompok pembanding, dan pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pre-test*) dan sesudah intervensi (*post-test*).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aroma terapi yang merupakan metode pelengkap yang memanfaatkan minyak esensial sebagai agen terapi khusus yang dibagikan kepada karyawan PT. X melalui inhalasi. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah beban kerja mental pada karyawan PT. X. Beban kerja mental diukur menggunakan *NASA Task Load Index* (NASA-TLX) yang terdiri dari dimensi kebutuhan mental (*mental demand*), kebutuhan fisik (*physical demand*), kebutuhan waktu (*temporal demand*), performansi (*performance*), usaha (*effort*), dan tingkat stres (*frustration*) (Hart & Staveland, 1988).

NASA-TLX merupakan instrumen yang digunakan untuk menganalisis beban kerja mental yang dihadapi oleh karyawan yang harus melakukan berbagai aktivitas dalam pekerjaannya. Instrumen ini mengukur enam dimensi ukuran beban kerja yaitu dimensi mental (MD), kebutuhan fisik (PD), kebutuhan waktu (TD), performansi (OP), tingkat usaha (EF), dan frustrasi (FR). Tahap perhitungan NASA-TLX terdiri dari pembobotan yaitu dengan membandingkan dua dimensi yang berbeda dengan metode perbandingan berpasangan, selanjutnya pemberian *rating*, yaitu pemberian peringkat (*rating*) pada masing-masing deskriptor diberikan skala 1–100 sesuai dengan kondisi responden, dan yang terakhir adalah interpretasi hasil skor, yaitu skor akhir beban mental NASA-TLX diperoleh dengan mengalikan bobot dengan *rating* setiap dimensi, kemudian dijumlahkan dan dibagi 15, kemudian diinterpretasikan sesuai dengan kategori beban kerja mental.

Subjek penelitian ini adalah karyawan departemen Sumber Daya Manusia (SDM) Indonesia. X yang teridentifikasi memiliki beban kerja mental tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran awal, terdapat 6 (usia 40–44 tahun) karyawan yang teridentifikasi memiliki beban kerja tinggi. Keenam karyawan ini menjadi subjek dalam penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan modul pelaksanaan intervensi yang telah dirancang. Dalam penelitian ini, intervensi yang digunakan adalah terapi menggunakan aroma terapi lavender. Aroma terapi lavender dalam penelitian ini menggunakan esensial *French Lavender* merek Nusaroma buatan Indonesia yang diupkan bersama dengan air sebanyak 5 tetes minyak esensial per 100 ml air menggunakan mesin *diffuser* merek Taffware buatan China. Pemberian aroma terapi lavender selama 3 hari berupa distraksi relaksasi yaitu pemberian terapi aroma terapi lavender selama ± 15 menit dengan bernafas normal, tidak melakukan aktivitas lain selama menghirup aroma terapi, dan dalam kondisi ruangan yang tenang. Adapun tahap penelitian terdiri dari enam tahapan, yaitu (1) observasi dan wawancara (2) melakukan olah data hasil observasi dan wawancara, (3) pengukuran *pre-test*, (4) pemberian intervensi selama tiga hari, (5) pengukuran *post-test*, dan (6) mengolah data hasil pengukuran.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25. Uji Wilcoxon merupakan uji statistik non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan dua set data berpasangan dan mengetahui ada tidaknya perbedaan antara dua sampel dependen yang berpasangan atau berkaitan. Penelitian ini berpedoman dengan kaidah etik dalam penelitian psikologi.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menjaga kerahasiaan data perusahaan dan identitas subjek, memberikan *informed consent* kepada subjek, serta menjamin minimnya risiko yang signifikan selama proses penelitian. Seluruh hasil penelitian hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran *pre-test* menunjukkan bahwa skor beban mental kerja karyawan berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi (lihat Tabel 1) dengan skor rata-rata sebesar 79,67. Setelah penerapan intervensi selama tiga hari, hasil pengukuran *post-test* menunjukkan penurunan beban mental kerja dengan skor rata-rata sebesar 70,33.

Tabel 1. Skor Pengukuran Beban Kerja Mental

Subjek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
AND	78	Tinggi	61	Tinggi
SG	70	Tinggi	57	Sedang
ARS	70	Tinggi	58	Sedang
DDK	92	Sangat Tinggi	90	Sangat Tinggi
ALH	85	Sangat Tinggi	79	Tinggi
ANK	83	Sangat Tinggi	77	Tinggi

Skor masing-masing dimensi NASA-TLX disajikan pada Tabel 2. Berdasarkan Tabel 2, skor *pre-test* subjek AND, SG, dan ARS memperoleh hasil pembobotan dimensi paling rendah adalah

FR, artinya dalam mengerjakan pekerjaannya, ketiga subjek belum sampai pada tahap frustrasi, sedangkan pada subjek DDK pembobotan paling rendah adalah pada dimensi EF, artinya dalam menyelesaikan pekerjaannya, DDK tidak membutuhkan kekuatan mental fisik yang berlebihan. Pada subjek ALH dan ANK pembobotan paling rendah adalah pada dimensi PD artinya dalam menyelesaikan pekerjaannya, ALH dan ANK tidak membutuhkan kekuatan fisik.

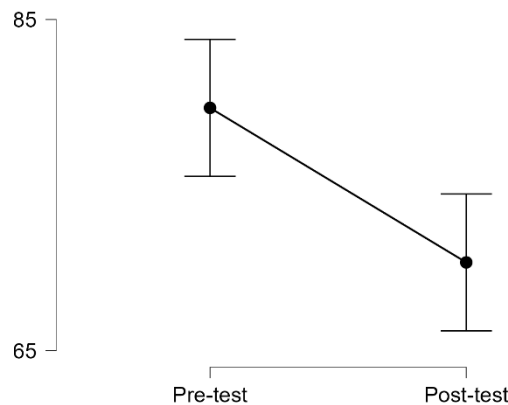
Tabel 2. Skor Dimensi NASA-TLX

Subjek	Pre-test						Post-test					
	MD	PD	TD	OP	EF	FR	MD	PD	TD	OP	EF	FR
AND	375	60	140	270	320	0	250	50	150	360	100	0
SG	70	210	140	280	350	0	60	200	240	120	240	0
ARS	70	210	140	280	350	0	195	120	165	300	45	50
DDK	240	85	200	400	0	450	450	0	300	100	180	320
ALH	90	0	270	360	160	400	90	0	270	360	160	300
ANK	240	0	320	240	360	80	280	40	120	270	450	0

Setelah dilakukan intervensi menggunakan terapi aroma terapi lavender, subjek ANK mengalami penurunan pada dimensi FR, sedangkan subjek ARS mengalami peningkatan jumlah pembobotan pada dimensi FR, artinya setelah diberi intervensi ARS merasa muncul rasa frustrasi, tetapi perubahan ini tidak menjadi patokan gagalnya intervensi jika belum di lakukan penjumlahan secara keseluruhan dari proses perhitungan skor NASA-TLX. Pada subjek DDK, pembobotan paling rendah adalah dimensi PD, artinya dalam menyelesaikan pekerjaannya DDK tidak membutuhkan kekuatan fisik, kemudian DDK mengalami perubahan dimensi, yang membuat DDK merasa mulai berkurang bebannya secara mental. Pada subjek ALH pembobotan paling rendah adalah pada dimensi PD artinya dalam menyelesaikan pekerjaannya ALH tidak membutuhkan kekuatan fisik.

Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon, terdapat penurunan beban kerja mental pada karyawan PT. X setelah diberikan intervensi aroma terapi lavender ($W = 21$; $p = 0,018$; $r_B = 1,00$). Skor *post-test* ($M = 70,33$; $SD = 13,59$) lebih rendah dibandingkan skor *pre-test* ($M = 79,67$; $SD = 8,73$).

Grafik 1. Skor Beban Mental Kerja



Di awal pemberian aroma terapi, subjek penelitian merasa senang dengan adanya terapi aroma terapi. Hal tersebut dikarenakan pada mesin *diffuser* terdapat LED yang dapat berubah warna. Berdasarkan hasil tanya jawab dengan beberapa pegawai PT. X, ALH mengatakan setelah diberi terapi aroma terapi merasa akan mengesampingkan rasa frustrasinya. Namun, ketika tugas dan target sedang banyak, ALH mengatakan rasa terbebani itu masih ada walaupun sudah diberi terapi ini. Namun, ketika dalam keadaan yang agak santai, ALH bisa untuk merasa lebih rileks dengan terapi aroma terapi lavender ini. Adapun DDK merasa lebih rileks dan merasa aroma terapi ini memberi efek mengantuk. Bau dari uap aroma terapi memberi efek rasa tenang saat istirahat di tengah banyaknya target. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Wulandari dan Safitri (2016) yang menunjukkan sebagian besar responden sebelum diberikan relaksasi aroma terapi lavender mayoritas mempunyai tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 10 responden (66,7%) dan setelah diberikan relaksasi aroma terapi lavender mengalami cemas ringan sebanyak 13 responden (88,7%).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah ketika pelaksanaan intervensi hanya ada dua mesin *diffuser* terapi aroma terapi dari minyak esensial *French Lavender* merek Nusaroma yang dicampurkan dengan air dan dimasukkan ke dalam mesin *diffuser* merek Taffware buatan China. Sedangkan dalam kantor departemen SDM terdapat tiga ruangan tempat kerja pegawai. Hambatan tersebut membuat intervensi terapi aroma terapi hanya bisa dilakukan dalam dua ruangan.

Bagi peneliti selanjutnya dengan tema yang sama dapat memperluas penelitian dengan melakukan pemberian aroma terapi pada situasi yang berbeda dengan melakukan eksperimen pemberian aroma terapi ketika karyawan sedang beraktivitas dengan karyawan sedang dalam kondisi rileks untuk dijadikan perbandingan efektivitas terapi menggunakan aroma terapi lavender.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PT. X, terdapat penurunan beban kerja mental setelah diberi intervensi menggunakan terapi aroma terapi lavender. Temuan penelitian ini memiliki indikasi praktis secara khusus bagi karyawan departemen SDM dan instansi dalam membantu karyawan untuk menurunkan beban kerja mental. Dengan mengintegrasikan penggunaan aroma terapi dalam membantu mengurangi beban kerja mental karyawan di area kerja, diharapkan karyawan dapat merasa lebih rileks dan tenang saat menyelesaikan pekerjaan. Penelitian ini juga memberikan wawasan bagi perusahaan agar mampu merekomendasikan terapi aroma terapi lavender kepada unit kerja lain yang memiliki kategori beban kerja mental yang sama dengan unit SDM di PT. X.

Penghargaan: Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini, khususnya kepada semua karyawan departemen SDM PT. X yang telah bersedia berpartisipasi dan memberi dukungan dalam pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahamsyah, D. (2017). Analisis hubungan beban kerja mental dengan stres kerja di Instalasi CSSD Rumah Sakit Umum Haji Surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 6(1), 107–115. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v6i1.2017.107-115>
- Faradilla, A., Rivai, J., & Safitri, D. M. (2019). Pemilihan intervensi ergonomi untuk mengurangi beban kerja mental pada operator. *Teknoin*, 25(2), 104–111. <https://doi.org/10.20885/teknoin.vol25.iss2.art4>
- Fogaça, M. V., & Duman, R. S. (2019). Cortical GABAergic dysfunction in stress and depression: New insights for therapeutic interventions. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 13, 87. <https://doi.org/10.3389/fncel.2019.00087>
- Hart, S. G., & Staveland, L. E. (1988). Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of empirical and theoretical research. In P. A. Hancock & N. Meshkati (Eds.), *Human mental workload* (pp. 139–183). North-Holland.
- Hayati, N. A., & Hartiti, T. (2021). Pemberian aromaterapi lavender menurunkan intensitas nyeri post op debridement pada pasien ulkus granulosum. *Ners Muda*, 2(1), 49–53. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.6233>
- Henry, R. J. (1988). Measuring mental workload: Problems, progress, and promises. In P. A. Hancock & N. Meshkati (Eds.), *Human mental workload* (pp. 5–40). North-Holland.
- Khadijah, S., & Palifiana, D. A. (2021). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan depresi warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan Kelas IIB Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 9–17. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i2.491>
- Ningsih, K. W., Ambiyar, Giatman, M., Emulyani, & Permatasari, D. (2021). The effect of aromatherapy on work stress in Sialang Rindang village office. *International Journal of Management and Humanities*, 5(7), 94–97. <https://doi.org/10.35940/ijmh.F1239.035721>
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). Review artikel: Aromaterapi sebagai media relaksasi. *Farmaka*, 18(3), 66–75. <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/27910>

- Pribadi, T., Furqoni, P. D., Nortajulu, B., Sandi, A. G., Liasari, D. E., & Wijaya, D. E. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang aroma terapi lavender untuk stress kerja. *Journal of Public Health Concerns*, 2(2), 59–64. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i2.174>
- Siahaan, H. D., & Pramestari, D. (2021). Analisis beban kerja menggunakan metode Rating Scale Mental Effort (RSME) dan Modified Cooper Harper (MCH) di PT. Bank X. *IKRA-ITH Teknologi*, 5(2), 6–16. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-teknologi/article/view/933>
- Sunarso. (2010). Pengaruh kepemimpinan, kedisiplinan, beban kerja dan motivasi kerja terhadap kinerja guru sekolah dasar. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 4(1), 72–79. <https://ejournal.unisri.ac.id/index.php/Manajemen/article/view/90>
- Warr, P. (Ed.). (2002). *Psychology at work* (5th ed.). Penguin Press.
- Wulandari, I. S., & Safitri, W. (2016). Efektifitas relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan di posyandu lansia Desa Plesungan Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 7(1), 45–48. <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/128>
- Yoshiko, C., & Purwoko, Y. (2016). Pengaruh aromaterapi rosemary terhadap atensi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 619–630. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/14258>