

PERAN AROMA TERAPI MELALUI MEDIA LILIN SEBAGAI SARANA UNTUK MENGURANGI STRES PADA GENERASI MILENIAL

Gusti Ayu Putu Jyoti Prema Utami
Paulina Tjandrawibawa
Universitas Ciputra, Surabaya, 60219, Indonesia
jprema@student.ciputra.ac.id
paulina.tjandrawibawa@ciputra.ac.id

ABSTRACT

Stress is the body's response when feeling depressed by a condition. In this era, the millennial is a generation that is susceptible to stress, especially in the work environment and lectures. This study aims to determine how much influence the aromatherapy wax as a means of reducing stress among millennials. In this study the data collected in the form of primary and secondary data. The method used is quantitative and qualitative methods. Quantitative Methods in the form of questionnaires that are distributed online to the target market are a millennial generation with a total of 67 respondents. Then qualitative data is obtained through expert user interviews and extreme users as well as through journals, books, and kinds of literature. The results of the study concluded that aromatherapy through the media of wax can play a role in reducing stress in millennial generation in the work environment and residence.

Keywords : Stress, Millennial Generation, Aromatherapy Candle

ABSTRAK

Stres merupakan respon tubuh ketika merasa tertekan dengan suatu kondisi. Di era ini, milenial merupakan generasi yang mudah terkena stres, terutama di lingkungan kerja dan perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh lilin aroma terapi sebagai sarana mengurangi stres dikalangan milenial. Pada penelitian ini data yang dikumpulkan berupa data primer dan sekunder. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif berupa kuisioner yang dibagikan secara online kepada target market yaitu anak milenial dengan jumlah responden sebanyak 67. Lalu data kualitatif didapat melalui wawancara *expert user* dan *extreme user* serta melalui jurnal, buku dan literatur. Hasil penelitian disimpulkan bahwa aroma terapi melalui media lilin dapat berperan mengurangi stres pada generasi milenial di lingkungan kerja maupun tempat tinggal.

Kata Kunci : Stres, Generasi Milenial, Lilin Aroma Terapi.

PENDAHULUAN

Stres adalah reaksi umum yang terjadi pada tubuh manusia. Menurut buku *Stress: Are We Coping?* (2018), stres adalah respon tubuh kita terhadap tekanan dari situasi atau peristiwa kehidupan. Kondisi ini merupakan cara tubuh manusia bereksresi apabila merasa terancam atau tertekan.

Stres tidak pernah memandang usia, anak muda hingga orang dewasa dapat terkena stres dengan mudah. Stres bisa datang melalui gaya dan lingkungan hidup, ambisi dan rasa optimis yang tinggi, dan tuntutan pekerjaan yang berat (Putra, 2016). Tiga aspek tersebut merupakan alasan terbesar generasi milenial menjadi generasi yang mudah stres. Tekanan pekerjaan yang berat dengan upah yang tak sebanding, memengaruhi tingginya tingkat stres pada generasi milenial. Tekanan yang sekarang dirasakan generasi milenial sangat berbeda dengan generasi sebelumnya (independent.co.uk, 2018). Faktanya, sebanyak 92.5% generasi milenial (18-30 tahun) stres karena pekerjaan.

Stres terjadi bila seseorang sedang merasa terancam. Ketika tubuh merasa terancam, sistem saraf akan merespon dan melepaskan hormon stres yaitu adrenaline dan kortisol. Kedua hormon ini berperan memunculkan suatu reaksi kepada tubuh seperti jantung berdebar cepat, otot-otot menegang dan tekanan darah meningkat. Biasanya reaksi ini disebut dengan "fight-or-flight" atau respon stres, dikutip dari buku *The Upside of stress* (2016).

Kondisi ini dapat diatasi dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah pengobatan alternatif dengan penggunaan aromaterapi. Aroma dari minyak esensial membawa molekul ke dalam saraf hidung dan otak, di mana mereka merangsang reseptor bau dan berinteraksi dengan sistem saraf dan limbik tubuh. Sistem limbik adalah bagian yang dalam dan mendasar dari otak yang bertanggung jawab untuk mengendalikan emosi. Pada saat yang sama, partikel minyak esensial dikirim ke paru-paru setiap kali bernafas. Di sana, mereka memasuki aliran darah dan dibawa ke seluruh tubuh, di mana mereka bertindak langsung pada otak dan organ lainnya (Kennedy, 2018)

Melihat permasalahan tersebut dan menyadari peluang yang ada, maka dari itu dibuatlah *brand* Padma Eleanor. Padma Eleanor merupakan lilin aroma terapi yang berfungsi untuk mengurangi stres. Padma Eleanor ditujukan kepada generasi milenial yang membutuhkan *mental healing* dan menyukai wewangian. Kompetitor dari bisnis ini adalah *brand-brand* yang menjual lilin aroma terapi dan wewangian.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui respon masyarakat terhadap pengaruh aroma terapi

melalui media lilin guna mengurangi stres. Target market dari bisnis ini adalah laki-laki dan perempuan generasi milenial. Diutamakan perempuan dengan umur berkisar 18 hingga 30 tahun. Segmen pasar yang dituju adalah menengah keatas berdomisili Indonesia.

METODE PENELITIAN

Data Primer

Metode pengumpulan data primer melalui metode kuantitatif dengan cara membagikan kuisioner secara *online* kepada 67 calon pembeli. Sedangkan metode kualitatif didapat melalui *interview* secara *online* kepada pengguna aroma terapi yang menggunakan atau belum menggunakan lilin sebagai medianya (*extreme* dan *expert user*). Extreme user terdiri dari 3 user wanita yang sering menggunakan lilin aroma terapi berumur 20-23 dengan fokus pertanyaan seputar kekurangan dan kelebihan lilin yang sering digunakan yang juga merupakan kompetitor dari Padma Eleanor. Sedangkan, berikut adalah expert user yang juga merupakan kompetitor dari padma Eleanor:

1. Eveline (P/ 29 tahun)

Owner dari Soiya Candle, yang sudah berdiri sejak tahun 2016. Soiya Candle merupakan lilin yang berbahan dasar alami yaitu *soy wax* (sari kedelai) dan menggunakan campuran *fragrance oil*. Soiya Candle memiliki *value* tersendiri yaitu lilinya tidak hanya mengharumkan ruangan, namun dari segi kemasannya juga dapat mempercantik ruangan. Selain lilin Soiya juga menjual *reed diffuser*. Soiya Candle Memiliki 970 *followers* pada sosial medianya (instagram). Soiya Candle tidak memiliki *offline store*, namun produksinya sudah cukup luas. Soiya Candle memiliki *stockist store* di tiga daerah yaitu Jakarta, Surabaya dan Bali.

2. Maria Nersi (P/ 26 tahun)

Owner dari Bymne Bali, yang sudah berdiri sejak tahun 2018 bulan Februari. Bymne Bali merupakan lilin berbahan dasar *Palm Wax* dan menggunakan campuran *essential oil* pada lilinnya. Produk Bymne Bali tidak hanya lilin namun ada juga *reed diffuser*, *hanbody* dan lainnya. Bymne Bali memiliki 3.019 *followers* di instagramnya, selain itu Bymne Bali sudah mendistribusikan barangnya ke Africa dan Lombok. Bymne Bali tidak memiliki *offline store*, menitipkan produknya di sebanyak 10 toko yang berada di Bali daerah Canggu dan Seminyak.

3. Adeline (P / 25 tahun)

Owner dari E.Clac Candle, yang sudah berdiri sejak Juli 2018. E.Clac Candle merupakan lilin berbahan dasar *soy wax* dan mencampurkan *fragrance* dan *essential oil* sebagai pewanginya. Selain lilin, E.Clac juga memiliki produk *wax sachet* dan *diffuser*. E.Clac Candle berhasil bekerja sama sebagai wedding souvenir dengan BrideStory. E.Clac memiliki *followers* sebanyak 6.120 pada sosial medianya (instagram) selain itu E.Clac memiliki *offline store* yang terletak di Jakarta Pusat.

Pertanyaan yang di tanyakan pada expert user seperti penggunaan bahan dasar, kelebihan dan kelemahan produk serta minyak yang digunakan sebagai pengharum lilin aroma terapi.

Data Sekunder

Metode pengumpulan data sekunder melalui pengamatan secara langsung yaitu studi literatur (teori atau gagasan yang terdapat pada buku/jurnal/ penelitian) mengenai cara pembuatan lilin, pengaruh aroma terapi untuk tubuh dan pikiran, serta respon tubuh terhadap stres.

HASIL PENELITIAN

Analisa Kompetitor

Menurut hasil data wawancara melalui *expert* dari segi penggunaan jenis bahan dasar, jenis aroma terapi dan media marketing, hasil yang didapat adalah sebagai berikut :

Bahan dasar yang digunakan oleh Bymne Bali adalah *palm wax*, karena menurut Bymne Bali *palm wax* mudah larut dalam air sehingga aman untuk lingkungan dan tingkat *allergen palm wax* rendah. Selain itu *palm wax* merupakan jenis *wax* yang memiliki titik leleh yang tinggi serta mudah mengikat aroma dan melepaskannya ke udara. Tetapi *palm wax* merupakan produk yang kurang ramah lingkungan karena kurang *sustainable* (merusak tanah dan membutuhkan waktu yang lama untuk pemulihan tanah). Bymne menggunakan *essential oil* murni untuk campuran pada lilinnya. Cara marketing yang digunakan oleh Bymne masih 100% *online*, Bymne memiliki *stockist* namun bukan di toko pribadi (Maria Nersi, 26 tahun).

Berbeda dengan Soiya Candle, yang memilih untuk menggunakan bahan dasar *soy wax* (serat kacang kedelai). Menurut Soiya Candle *soy wax* merupakan *wax* yang aman untuk lingkungan sekitar, bahannya mudah didapat karena menggunakan serat kacang kedelai dan tidak merusak lingkungan. Selain itu kelebihan *soy wax* adalah pembakarannya yang bersih (tidak mengeluarkan asap atau bau dari *wax* tersebut). Soiya Candle menggunakan *fragrance oil* premium untuk campuran lilinnya. Cara marketing yang digunakan Soiya Candle dengan mengikuti *bazzar*, *instagram* (sosial media) dan *consignment store* (Eveline, 29 tahun).

Tidak berbeda jauh dari Soiya Candle, E.Claf juga menggunakan *soy wax* sebagai bahan dasar lilinya. Menurut E.Claf *soy wax* aman untuk digunakan karena terbuat dari bahan natural dan tidak mengeluarkan zat beracun saat di bakar. E.Claf menggunakan campuran *fragrance oil* dan *essential oil* sebagai campuran aromanya. E.Claf memiliki *offline store* di Jakarta Pusat dan tetap menggunakan metode

online marketing (Adeline, 25 tahun).

Melalui data wawancara terhadap kompetitor dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Dari segi jenis bahan dasar yang digunakan, penggunaan bahan dasar *soy wax* lebih unggul dari pada bahan dasar *palm wax* karena lebih *sustainable*, hasil pembakaran yang bersih dan tidak mengeluarkan zat beracun.

Dari segi jenis aroma terapi yang digunakan adalah penggunaan *essential oil* lebih efektif dari pada penggunaan *fragrance oil*, karena *essential oil* merupakan hasil penyulingan dari bagian-bagian pada tumbuhan sedangkan *fragrance oil* merupakan minyak tiruan yang dicampurkan dengan ekstrak bahan sintesis (kimia). *Essential oil* murni akan lebih berpengaruh pada tubuh dibandingkan dengan *fragrance oil* yang memberikan aroma melalui bahan sintesis. Maka dari itu penggunaan *essential oil* yang dicampurkan dengan *fragrance oil* kurang efektif dari pada penggunaan *essential oil* murni (Ashilla, 23 tahun).

Media sosial merupakan suatu aktivitas komunikasi pemasaran yang menggunakan media elektronik (online) dalam menarik konsumen atau perusahaan dalam berbagai bentuk (gambar, tulisan, dll) untuk meningkatkan kesadaran, citra perusahaan, dan untuk meningkatkan penjualan (Indika & Jovita, 2015). Menurut hasil wawancara dengan *expert user*, para *expert user* mengawali bisnisnya menggunakan media sosial. Bahkan media sosial menjadi media *marketing* utama bagi para *expert user*.

Metode Kuantitatif

Melalui data kuantitatif berupa kuesiner, didapatkan data sebagai berikut: sebanyak 65 responden dari 67 responden mengatakan pernah mengalami stres dan 52 diantaranya tergolong orang yang mudah stres. Sebanyak 34 responden mengalami stres pada tingkat sedang dengan ciri-ciri mudah marah, kesulitan untuk fokus dan badan menjadi lesu. Penyebab stres tertinggi adalah pekerjaan yang meliputi tugas kuliah dan pekerjaan di kantor. Sebanyak 34% responden menyatakan berpergian dapat mengurangi stres dan 13,4% responden menggunakan aroma terapi sebagai relaksasi untuk menenangkan diri. Terdapat 57 responden mengetahui soal minyak aroma terapi.

Dinyatakan bahwa 55 responden dari 57 responden suka menggunakan aroma terapi dan 52 responden diantaranya mengatakan aroma terapi dapat memberikan pengaruh pada tubuh dan pikiran. Pengaruh yang dirasakan 50 responden diantaranya adalah dapat menenangkan pikiran, menjadi lebih rileks, mengurangi stres, tegang dan insomnia. Menurut hasil survey data tertinggi lokasi penggunaan

aroma terapi adalah ruang tidur. Faktor utama pembelian sebuah aroma terapi adalah aroma yang unik. Hasil riset menyatakan lilin menjadi media yang paling sering digunakan oleh responden dan sebanyak 45 dari 57 responden menyatakan pernah menggunakan lilin sebagai media aroma terapi. Menurut 39 orang penting untuk mengetahui informasi bahan dasar dan pengharum yang digunakan dalam lilin. 100% responden memilih untuk mendapatkan produk dengan harga yang cukup mahal namun tanpa efek samping dari bahan dasar dan pewangi yang diberikan kepada tubuh dan lingkungan.

Metode Kualitatif

Melalui hasil wawancara yang dilakukan pada *extreme user* yang merupakan pengguna aktif aroma terapi melalui media lilin yaitu Nabila, mengatakan bahwa dengan menggunakan lilin sebagai media aroma terapi ketika mengerjakan tugas narasumber merasa lebih *relax* dan tenang. konsentrasi juga meningkat. Selain itu Ashilla sebagai narasumber juga mengatakan bahwa suara yang ditimbulkan dari sumbu yang terbakar merupakan salah satu faktor yang mampu menenangkan pikiran. Menurut Vivi sebagai narasumber lainnya, lilin sebagai media aroma terapi dapat memberikan nilai estetika tersendiri yang berpengaruh pada suasana hati ketika menggunakannya.

Menurut para *extreme user*, kemasan menjadi salah satu faktor penting untuk pembelian. Melalui *packaging* dengan menunjukkan *value* dari *brand* tersebut, narasumber akan mendapat *emotional touch* yang dirasakan secara pribadi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terbukti bahwa 92,5% generasi milenial yang mengisi *survey* didapatkan sejumlah 97% pernah mengalami stres. Stres yang mereka alami disebabkan oleh tekanan yang dirasakan saat berada dilingkungan kerja maupun kuliah. Dalam keseharian bekerja generasi milenial memiliki sifat cenderung optimis, fokus pada prestasi, percaya pada nilai-nilai moral dan sosial serta menghargai adanya keragaman (Putra, 2016).

Dikutip dari buku *Gen Z @ Work* (2017), sejumlah 72% gen Z mengatakan mereka kompetitif terhadap orang yang melakukan pekerjaan yang sama, hal inilah yang menimbulkan stres pada generasi milenial dilingkungan kerja dan kuliah. Menurut buku *A Beginner's Guide to The Phenomenal Powers of Essential Oils* (2014), aroma dan molekul-molekul pada essential oil dapat memicu area otak yang mengontrol emosi. Aroma tersebut dapat melepaskan zat-zat kimia dalam tubuh, membuat tubuh menjadi lebih rileks dan sebagai pengatur mood yang baik. Maka dari itu aroma terapi dapat digunakan sebagai salah satu pengobatan alternatif untuk mengurangi stres.

PENUTUP

Kesimpulan

Melalui hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *brand* Padma Eleanor diharapkan dapat membantu mengurangi stres pada generasi milenial sehingga generasi milenial dapat tumbuh dan berkembang dengan baik meskipun hidup dilingkungan yang penuh dengan tekanan.

Padma Eleanor dengan produk aroma terapi melalui media lilin dapat membantu mengurangi stres dengan efektif karena menggunakan *essential oil* murni dengan campuran bahan dasar *soy wax* yang ramah lingkungan dan tidak mengandung zat kimia.

Saran dari hasil penelitian ini adalah bisnis ini mendapat peluang yang cukup untuk berkembang, tentu saja dengan penggunaan bahan dasar dan pewangi yang aman tanpa efek samping dan ramah lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku:

1. Burgess, S. (2015). ***Au Naturoil: A Guide for Stress Relief, Healing Remedies and Natural Cleaners***. Get Your eBook Published.
2. Carpenter, S. (2017). ***Art of Candle Making Business Startup: How To Start, Run & Grow A Million Dollar Success From Home***. Wilmer, Alabama: Valencia Publishing House.
3. Kennedy, A., & Heilbrunn, D. (2018). ***Aromatherapy for beginners: the complete guide to getting started with essential oils***. Berkeley, CA: Althea Press.
4. McGonigal, K. (2016). ***The Upside Of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good At It***. NY, NY: Avery.
5. Mental Health Foundation. (2018) ***Stress: Are We Coping?***. London: Mental Health Foundation.
6. Samaria, S. (2015). ***A Beginner's Guide To The Phenomenal Powers Of Essential Oils***. Kindle Edition.
7. Stillman, D., & Stillman, J. (2017). ***Gen Z @ Work: How the Next Generation Is Transforming the Workplace***. Broadway, New York: HarperCollins Publisher.
8. Ward, D. (1999). ***The Candle Making Manual***. Willington: Natures Garden Candle Making & Soap Making Supplies.

Sumber Jurnal:

1. Adiesia, k., P., Rismelina, d., Yahdini, a., Dkk. (2016). Filosofi dan manfaat batimung dan aroma-

- terapi untuk mengurangi stres, 5(1), 1-18.
2. Handayani, n., & Nurlita, d. (2019). Efektivitas penggunaan aromaterapi sebagai terapi komplementer insomnia pada mahasiswa tingkat akhir poltekkes kemenkes tasikmalaya, 2(1), 1-7.
 3. Indika, d., & Jovita, c. (2017). Media sosial instagram sebagai sarana promosi untuk meningkatkan minat beli konsumen, 1(01).
 4. Minah, f. N., Poespawati, t., Astuti, s., Dkk. (2017). Pembuatan lilin aroma terapi berbasis bahan alami. *Industri inovatif*, 7, 29–34. Retrieved from <http://ejournal.ltn.ac.id/index.php/industri/article/view/1062>
 5. Ningtias, o. K. (2017). Pengaruh aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam terhadap stres pada penderita hipertensi di gamping kidul sleman yogyakarta, 1-13.
 6. Oktaviani, e., & Purba, h. (2018). Pengaruh **workplace spirituality** terhadap **organizational commitment** dengan **work stress** sebagai variabel mediator pada karyawan **bank** generasi y di surabaya, 7, 9-21.
 7. Paramitha, y., & lhalauw, j. (2018). Persepsi generasi y mengenai pekerjaan, komitmen kerja, dan keberlanjutan kerja, 11(2), 1-19.
 8. Putra, y. S. (2016). Teori perbedaan generasi, 19(18), 123-134.
 9. Sandri, d., Fatimah, f., Adlhani, e., & Erlinda, l. (2017). Optimasi penambahan minyak atsiri bunga kamboja terhadap lilin aromaterapi dari lilin sarang lebah. *Jurnal teknologi agro-industri*, 3(1), 1-7 doi:10.34128/Jtai.V3i1.8
 10. Sharma, r., Adhav, r., & Vaswani, p. (2016). **Aromatherapy as a brain tonifier a review**, 5(4), 1-4.
 11. Suryaningtyas, p., K, l. A., Rhevianti, d., Dkk. (2015). Usulan program kreativitas mahasiswa “**desert cake candle aromatherapy**”, 1-10.
 12. Susanto, a. (2013) Membuat segmentasi berdasarkan **life style** (gaya hidup), 7(02).
 13. Y, t., T, i., & ,D.M, a. (2017). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres dalam menjalani osce mahasiswa semester vi angkatan viii di stikes suaka insan banjarmasin. *Jurnal keperawatan suaka insan (jksi)*, 2(1), 1-9. Retrieved from <http://journal.stikessuakain-san.ac.id/index.php/jksi/article/view/50>