

WORKSHOP SCENT OF SERENITY: LILIN AROMATERAPI UNTUK KESEJAHTERAAN EMOSIONAL

**Prajna Paramitha Marhaeni¹, Ninawati², Maulida Abiyya³, Farsya Meyrasikhah⁴
& Kezia Alexandra Emor⁵**

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: prajna.705220442@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: ninawati@fpsi.untar.ac.id

³Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: maulida.705220024@stu.untar.ac.id

⁴Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: farsya.705220044@stu.untar.ac.id

⁵Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: kezia.705220173@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

Everyone can experience stress, according to the Mental Health Foundation [MNF] in (Nabila & Sayekti, 2021), someone who experiences stress and is unable to manage it will have a negative impact on him, such as overeating, smoking, drinking, and feelings of depression, anxiety, and thoughts of ending life. There are various ways to reduce stress, one of which is by using aroma therapy, which is called aromatherapy. Aromatherapy can be produced through candles that are lit and emit fragrance around the room. In addition to producing therapeutic aromas, these candles create a cozy and relaxing atmosphere, vaporizing essential oils to calm the nervous system, reduce anxiety, and promote a sense of well-being. Aromatherapy candles can be made by yourself in a fraction of the time. This workshop was conducted involving 14 students consisting of nine women and five men, taking about an hour to make. The product uses 100% natural wax, is environmentally friendly, and free of toxic materials, packaged in a transparent glass container with a minimalist design. The aromatherapy candles developed are designed for relaxation, mood elevation and stress relief with two scents: Minty Rose and Jasmine Sands. The candles can be used if they have reached a certain frost.

Keywords: Candles; Aromatherapy; Emotional Well-being

ABSTRAK

Setiap orang dapat mengalami stres, menurut Mental Health Foundation [MNF] dalam (Nabila & Sayekti, 2021), seseorang yang mengalami stres dan tidak mampu untuk mengelolanya akan memiliki dampak buruk pada dirinya, seperti makan secara berlebihan, merokok, minum-minuman keras, serta muncul perasaan depresi, cemas, serta pemikiran untuk mengakhiri hidup. Ada berbagai cara untuk mengurangi stres, salah satunya adalah dengan terapi menggunakan aroma, yang disebut dengan aromaterapi. Aromaterapi dapat dihasilkan melalui lilin yang menyala dan mengeluarkan keharuman di sekeliling ruangan. Selain menghasilkan aroma terapeutik, lilin ini menciptakan suasana nyaman dan menenangkan, menguapkan minyak esensial untuk menenangkan sistem saraf, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan rasa nyaman. Lilin aromaterapi dapat dibuat sendiri dengan waktu yang tidak terlalu lama. Workshop ini dilakukan dengan melibatkan 14 orang mahasiswa terdiri dari sembilan orang perempuan dan lima orang laki-laki, memerlukan waktu sekitar satu jam, untuk pembuatannya. Produk ini menggunakan lilin alami 100%, ramah lingkungan, dan bebas bahan beracun, dikemas dalam wadah kaca transparan dengan desain minimalis. Lilin aromaterapi yang dikembangkan dirancang untuk relaksasi, meningkatkan suasana hati, dan meredakan stres dengan dua varian aroma: *Minty Rose* dan *Jasmine Sands*. Lilin dapat digunakan jika telah mencapai kebekuan tertentu.

Kata kunci: Lilin; Aromaterapi; Kesejahteraan emosional

1. PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Swara Indonesia Cemerlang (SIC) adalah organisasi non-profit yang berfokus pada penguatan karakter dan wawasan kebangsaan generasi muda melalui program seperti seminar, pelatihan kepemimpinan, dan diskusi publik. Dalam beberapa pelaksanaan programnya, SIC mengamati

bahwa peserta – terutama mahasiswa tingkat akhir – cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga konsentrasi dan keterlibatan emosional secara optimal.

Mahasiswa tingkat akhir, yang menjadi sasaran utama program SIC, berada dalam fase kehidupan yang penuh tekanan. Mereka harus menghadapi beban akademik berupa penyusunan skripsi, kegiatan magang, dan transisi menuju dunia kerja. Berdasarkan survei Kompas (2019), sekitar 86,8% mahasiswa menyebutkan bahwa tugas kuliah merupakan sumber utama stres. Penelitian oleh Putri dan Saputri (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa di Jabodetabek mengalami stres akademik dalam tingkat sedang (71%), ringan (17%), hingga berat (12%).

Dalam konteks kegiatan SIC, kondisi ini menyebabkan peserta mengalami kelelahan emosional, kurang fokus saat mengikuti materi, dan minim partisipasi aktif dalam diskusi. Hal ini berdampak langsung pada efektivitas penyampaian nilai-nilai kebangsaan dan toleransi yang menjadi inti program SIC. Maka dari itu, mitra membutuhkan pendekatan pendukung yang mampu menciptakan suasana lebih nyaman, kondusif, dan menyenangkan bagi peserta kegiatan.

Permasalahan Mitra

Permasalahan utama yang dihadapi Swara Indonesia Cemerlang adalah belum tersedianya media atau metode yang dapat menunjang kondisi emosional peserta secara langsung dalam kegiatan mereka. Banyak peserta yang datang dalam kondisi kelelahan mental, stres, dan kurang bersemangat mengikuti sesi reflektif. Hal ini mengakibatkan turunnya efektivitas program, karena penyampaian nilai dan diskusi kebangsaan membutuhkan kesiapan psikologis yang stabil dan terbuka.

Menanggapi permasalahan tersebut, tim pengabdian menawarkan solusi berupa pelaksanaan *workshop* bertema “*Scent of Serenity: Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional*”. *Workshop* ini bertujuan memberikan edukasi dan pelatihan langsung mengenai manfaat dan cara pembuatan lilin aromaterapi, yang dirancang menggunakan bahan alami serta minyak esensial seperti lavender, peppermint, dan jasmine.

Minyak-minyak tersebut telah terbukti memberikan efek menenangkan, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan konsentrasi dan suasana hati (Kim et al., 2022; Wulandari & Rahmawati, 2021). Dengan melibatkan peserta dalam proses kreatif dan reflektif, kegiatan ini tidak hanya memperkenalkan media relaksasi, tetapi juga menciptakan suasana positif dan mendukung keterlibatan emosional dalam kegiatan SIC. Pendekatan ini mendukung misi SIC dalam membentuk generasi muda yang tidak hanya tangguh secara karakter, tetapi juga sehat secara mental dan emosional.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan *workshop* bertema “*Scent of Serenity: Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional*” dilaksanakan dengan mengadopsi metode partisipatif dan pendekatan *experiential learning*. Metode ini bertujuan agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis mengenai manfaat aromaterapi terhadap kesehatan emosional, tetapi juga mengalami secara langsung proses kreatif dan terapeutik dalam pembuatan lilin aromaterapi.

Menurut Kolb (1984), pendekatan *experiential learning* melibatkan empat tahap utama: pengalaman konkret, refleksi, konseptualisasi abstrak, dan eksperimen aktif. Proses belajar

seperti ini diyakini dapat meningkatkan pemahaman, keterlibatan emosional, serta daya retensi peserta terhadap materi yang disampaikan.

Kegiatan dilaksanakan pada Jumat, 16 Mei 2025 pukul 13.30–15.00 WIB bertempat di Alfa X, Jl. Letjen S. Parman (samping Universitas Tarumanagara 1), Slipi, Jakarta Barat. Adapun tahapan kegiatan pengabdian dirancang sebagai berikut:

Persiapan Kegiatan

- 1) Koordinasi dengan mitra (Swara Indonesia Cemerlang) dan penyedia tempat (Alfa X) terkait teknis pelaksanaan dan kebutuhan logistik;
- 2) Penyusunan materi singkat edukasi aromaterapi dan panduan pembuatan lilin; dan
- 3) Penyediaan alat dan bahan: *soy wax*, *essential oils*, wadah lilin, sumbu, spatula, dan panci listrik.

Pelaksanaan Workshop

- 1) Pembukaan dan Pengantar (15 menit)
Kegiatan diawali dengan sambutan dari tim pelaksana dan dosen pembimbing. Sambutan ini bertujuan membangun suasana kolaboratif serta memberikan apresiasi atas partisipasi peserta.
- 2) Edukasi Aromaterapi (15 menit)
Menyampaikan materi mengenai dasar-dasar aromaterapi. Penjelasan dimulai dari definisi aromaterapi, keterkaitan antara aroma dan sistem limbik otak yang berperan dalam pengaturan emosi manusia, manfaat aromaterapi dalam membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan mendorong relaksasi, serta Peserta diperkenalkan pada berbagai jenis aroma dan karakteristiknya.
- 3) Ice Breaking (15 menit)
Untuk menciptakan suasana yang akrab dan mencairkan ketegangan, kegiatan dilengkapi dengan sesi ice breaking, di mana peserta diminta untuk menebak judul film menggunakan emoji.
- 4) Praktik Pembuatan Lilin Aromaterapi (45 Menit)
Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil, setiap kelompok mengikuti tahapan pembuatan secara sistematis, mulai dari melelehkan bahan dasar lilin, mencampurkannya dengan minyak esensial sesuai pilihan, hingga menuangkan campuran ke dalam cetakan. Peserta di bebaskan untuk memilih aroma yang merepresentasikan kebutuhan emosional mereka sebagai bentuk refleksi pribadi. Proses ini memberikan ruang bagi peserta untuk menyalurkan ekspresi diri sekaligus mempraktikkan konsep *self-care*
- 5) Penutupan (10 menit)
Di akhir kegiatan, peserta diminta mengisi kuesioner evaluasi dari acara workshop. Sebagai penutup, dilakukan dokumentasi bersama seluruh peserta.

Bentuk Partisipasi Mitra PKM

Swara Indonesia Cemerlang (SIC) sebagai organisasi yang memiliki kepedulian tinggi terhadap kondisi psikologis generasi muda, khususnya mahasiswa tingkat akhir, berperan sebagai mitra kolaboratif yang memberikan masukan langsung terhadap perancangan kegiatan, berdasarkan hasil pengamatan mereka selama menyelenggarakan program-program sebelumnya. Melalui diskusi awal dengan tim pengabdian, SIC menyampaikan fenomena kelelahan emosional dan minimnya keterlibatan aktif peserta akibat tekanan akademik, sehingga mereka sangat terbuka terhadap inovasi kegiatan yang bersifat psikoedukatif dan menenangkan secara emosional. SIC terlibat dalam memfasilitasi ruang diskusi untuk penyusunan materi workshop agar sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan psikologis peserta mereka. Melalui keterlibatan aktif ini, SIC tidak hanya menjadi pihak penerima

manfaat, melainkan juga menjadi mitra strategis yang memastikan kegiatan pengabdian ini selaras dengan visi organisasi mereka, yaitu membentuk generasi muda yang tidak hanya cerdas secara intelektual dan kuat secara karakter, tetapi juga stabil secara emosional.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) bertajuk “Scent of Serenity: Inovasi Lilin Aromaterapi sebagai Media Reduksi Stres dan Peningkatan Kesejahteraan Psikologis” telah dilaksanakan pada tanggal 16 Juni 2025, pukul 13.00–15.30 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh 14 peserta dari berbagai kampus besar di Jakarta dan dilaksanakan dalam dua sesi utama, yaitu seminar edukatif dan praktik pembuatan lilin aromaterapi. Berdasarkan observasi awal dan asesmen informal yang dilakukan sebelum kegiatan, mayoritas peserta mengaku mengalami tekanan emosional akibat beban akademik dan tuntutan sosial yang tinggi. Hal ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa termasuk kelompok usia yang rentan mengalami stres psikologis, terutama dalam konteks kehidupan akademik yang dinamis dan kompetitif (Putri & Saputri, 2022). Oleh karena itu, diperlukan metode intervensi psikososial yang bersifat ringan, aplikatif, dan menyenangkan untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Aromaterapi, yang menggabungkan unsur sensorik dan emosi, menjadi pendekatan yang potensial untuk tujuan tersebut.

Sesi seminar dibuka dengan pemaparan konsep dasar aromaterapi, peran sistem limbik dalam mengolah informasi penciuman, serta bukti ilmiah mengenai manfaat psikologis dari aroma seperti lavender, peppermint, jasmine, dan sandalwood. Materi disampaikan secara interaktif oleh tim pelaksana, yang juga memberikan penjelasan mengenai mekanisme neuropsikologis di balik efek relaksasi dari minyak esensial tertentu. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa aroma lavender memiliki efek anxiolytic dan mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan stres (Kim et al., 2022). Di sisi lain, peppermint dikenal dapat meningkatkan fokus dan kewaspadaan mental. Dalam konteks Indonesia, penelitian oleh Wulandari dan Rahmawati (2021) menunjukkan bahwa inhalasi aroma lavender selama 10 menit dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa keperawatan secara signifikan, menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi dapat diterapkan secara praktis dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia.

Sesi praktik dilanjutkan dengan kegiatan pembuatan lilin aromaterapi. Peserta dibagi dalam empat kelompok kecil dan diberi bahan seperti lilin kedelai, minyak esensial, pewarna alami, dan wadah kaca. Peserta diberi kebebasan untuk mengkombinasikan aroma sesuai preferensi pribadi, sehingga produk yang dihasilkan bersifat personal dan emosional. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kreativitas, tetapi juga memberikan ruang ekspresi diri yang aman dan positif. Aktivitas kolaboratif dalam kelompok turut membangun atmosfer sosial yang menyenangkan dan memperkuat keterlibatan peserta. Hwang et al. (2023) menemukan bahwa aktivitas kreatif berbasis aroma, ketika dilakukan dalam kelompok, dapat meningkatkan kualitas interaksi sosial sekaligus menurunkan tingkat stres secara kolektif. Temuan serupa juga diperkuat oleh penelitian lokal oleh Santoso dan Dewi (2023), yang melaporkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan seni berbasis aroma berdampak pada peningkatan regulasi emosi dan pemulihan psikologis setelah menghadapi stres akademik.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan respons positif yang kuat. Mereka tampak antusias, aktif berdiskusi, dan menunjukkan kepuasan terhadap hasil karya masing-masing. Proses penciptaan lilin aromaterapi tidak hanya memberikan relaksasi, tetapi juga mendorong pencapaian emosional melalui penciptaan produk yang bermakna secara personal. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, tim pelaksana melakukan diskusi informal untuk menggali

kesan dan perasaan peserta. Mayoritas menyatakan bahwa kegiatan ini membuat mereka merasa lebih tenang, senang, dan termotivasi untuk menggunakan aromaterapi dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas semacam ini dapat menjadi alternatif intervensi non-klinis yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya berhasil dilaksanakan sesuai rencana, tetapi juga menunjukkan dampak emosional yang signifikan bagi peserta. Kombinasi antara edukasi teoritis dan praktik kreatif dalam konteks aromaterapi terbukti dapat meningkatkan pemahaman serta memberikan pengalaman langsung mengenai manfaat psikologis aroma. Hal ini sejalan dengan tren pendekatan kesehatan mental berbasis komunitas dan kreativitas yang kini mulai dikembangkan dalam lingkungan kampus di Indonesia (Nugraheni & Lestari, 2020). Dengan hasil yang menjanjikan ini, diharapkan kegiatan sejenis dapat direplikasi secara lebih luas dan berkelanjutan untuk mendukung upaya peningkatan kesehatan mental generasi muda.

4. KESIMPULAN

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang tinggi, yang berpotensi menimbulkan stres berkepanjangan apabila tidak ditangani dengan baik. Workshop Scent of Serenity yang menggabungkan edukasi dan praktik pembuatan lilin aromaterapi dapat menjadi alternatif yang efektif dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola stres. Kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran peserta terhadap manfaat aromaterapi, sekaligus memberikan pengalaman relaksasi yang bersifat personal dan menyenangkan.

Swara Indonesia Cemerlang (SIC), sebagai mitra dalam kegiatan ini, memainkan peran strategis dalam memastikan keberhasilan program. Sebagai organisasi yang memiliki kepedulian tinggi terhadap kondisi psikologis generasi muda, SIC memberikan masukan berharga sejak tahap perancangan kegiatan berdasarkan hasil observasi mereka selama menyelenggarakan berbagai program sebelumnya. Dalam diskusi awal dengan tim pengabdian, SIC menyampaikan secara langsung fenomena kelelahan emosional dan rendahnya keterlibatan aktif peserta sebagai dampak dari tekanan akademik. Karena itu, mereka menyambut baik inovasi kegiatan yang bersifat psikoedukatif dan menenangkan secara emosional. SIC juga memfasilitasi ruang diskusi dalam penyusunan materi agar sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta, sehingga kegiatan dapat berjalan relevan dan tepat sasaran. Berdasarkan keberhasilan pelaksanaan workshop Scent of Serenity, disarankan agar kegiatan serupa dapat direplikasi di lingkungan kampus maupun komunitas mahasiswa lainnya secara berkala. Hal ini bertujuan untuk memperluas jangkauan edukasi mengenai pengelolaan stres dengan pendekatan alami seperti aromaterapi. Selain itu, kolaborasi dengan institusi pendidikan, pusat konseling mahasiswa, atau praktisi psikologi juga sangat dianjurkan guna memastikan bahwa pendekatan yang digunakan tetap berbasis ilmiah dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Program Pengabdian kepada Masyarakat berupa workshop Scent of Serenity ini terselenggara atas dukungan dana hibah dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua LPPM dan Abdimas atas kepercayaan dan fasilitasi yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada mitra kami, Swara Indonesia Cemerlang, atas dukungan dalam menyukseskan kegiatan ini. Sehingga kegiatan ini bisa terlaksana pada 16 Mei 2025.

REFERENSI

- Kim, H. R., Lee, J. M., & Cho, S. Y. (2022). Psychological benefits of lavender and peppermint essential oil inhalation: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101584. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101584>
- Kompas. (2019). Mayoritas mahasiswa alami stres karena tugas kuliah. *Kompas.com*. <https://www.kompas.com>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Nabila, N. & Sayekti, A. (2021). Manajemen stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*.
- Nugraheni, T., & Lestari, N. (2020). Peningkatan kesehatan mental mahasiswa melalui pendekatan seni dan aromaterapi. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), 65–76.
- Putri, A. D., & Saputri, M. F. (2022). Tingkat stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring: Studi di masa pandemi. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(2), 88–96. <https://doi.org/10.24198/insight.v4n2.3>
- Pratiwi, F. & Subarnas, A. (2023). Aromaterapi sebagai media relaksasi. *Jurnal Universitas Padjadjaran*.
- Santoso, R., & Dewi, A. K. (2023). Pengaruh kegiatan kreatif berbasis aroma terhadap regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Terapan Psikologi*, 9(1), 12–20.
- Wulandari, E., & Rahmawati, R. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.14710/jkh.v5i2.101-108>