

**SURAT TUGAS**

Nomor: 396-R/UNTAR/PENELITIAN/VI/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

**NINAWATI, Dr. Dra., M.M.**

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : Scent of Serenity: Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional  
Nama Media : SERINA IX  
Penerbit : Uniersitas Tarumanagara  
Volume/Tahun : 11 Juni 2025  
URL Repository : online

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

19 Juni 2025

**Rektor**



**Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.**

Print Security : 429e09f4cf9d1a644944f0becadd98de

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440  
P: 021 - 5695 8744 (Humas)  
E: [humas@untar.ac.id](mailto:humas@untar.ac.id)

 Untar Jakarta

 [untar.ac.id](http://untar.ac.id)

#### Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

#### Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



# Scent of Serenity: Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional

---

- Prajna Paramitha, Maulida Abiyaya,  
Farsya Meirasikhah, Kezia Alexndra  
16 Mei 2025 -

# LATAR BELAKANG

- **Tujuan:**

- Menciptakan suasana kondusif.
- Mendukung kesehatan mental peserta.
- Meningkatkan partisipasi dalam kegiatan SIC.

- **Solusi:**

Workshop "Scent of Serenity" untuk pembuatan lilin aromaterapi dari bahan alami.

- **Masalah:**

Penurunan efektivitas program SIC karena stres akademik dan tekanan transisi kerja, terutama pada mahasiswa tingkat akhir.

- **Manfaat Workshop:**

Mengurangi stres, memberikan keterampilan baru, dan meningkatkan kualitas hidup peserta.

# METODE PELAKSANAAN

## **Metode: Partisipatif & *Experiential Learning* (Kolb, 1984)**

Tahapan *Experiential Learning*:

- Pengalaman konkret
- Refleksi
- Konseptualisasi abstrak
- Eksperimen aktif

## **Tujuan:**

- Meningkatkan pemahaman & keterlibatan emosional
- Pengalaman langsung pembuatan lilin aromaterapi

## **Peran Mitra (Swara Indonesia Cemerlang)**

- Kolaborasi dalam perancangan & evaluasi kegiatan
- Memberikan masukan berdasarkan pengalaman lapangan
- Memastikan kegiatan sesuai dengan kebutuhan psikologis peserta
- Berkontribusi dalam penyusunan materi & diskusi awal

# METODE PELAKSANAAN

## Waktu & Tempat

- Tanggal: Jumat, 16 Mei 2025
- Pukul: 13.30 - 15.00 WIB
- Tempat: Alfa X, Slipi (samping Universitas Tarumanagara 1)

## Tahapan kegiatan

### Persiapan

- Koordinasi dengan mitra (SIC) & tempat (Alfa X)
- Penyusunan materi edukatif dan panduan praktik
- Penyediaan alat dan bahan

### Pelaksanaan

- Pembukaan (15 menit)
- Edukasi Aromaterapi (15 menit)
- Ice Breaking (15 Menit)
- Praktik Pembuatan Lilin (45 menit)

### Penutupan

- Evaluasi kegiatan (kuesioner)
- Dokumentasi bersama peserta



# HASIL DAN PEMBAHASAN

## Peserta

- Diikuti oleh 14 mahasiswa
- Mayoritas peserta mengalami stres akibat tekanan akademik

## Agenda Workshop

### 1. Edukasi aromaterapi

- Jasmine
- Rose
- Sandalwood
- Peppermint

### 2. Praktik pembuatan lilin aromaterapi

- Memberi ruang untuk ekspresi diri
- Meningkatkan kreativitas dan relaksasi

## Hasil

- Peserta merasa lebih tenang, senang, dan termotivasi
- Pendekatan non-klinis yang efektif untuk mendukung kesehatan mental

## Kesimpulan

Workshop terbukti berhasil dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa melalui metode kreatif

# Hasil Evaluasi dari kegiatan

Data hasil evaluasi dianalisis dengan menggunakan rata-rata aritmatika dari skor yang diberikan oleh peserta terhadap setiap indikator penilaian. Setiap peserta mengisi kuesioner dengan skala Likert 1–4, di mana:

- 1 = Sangat Tidak Setuju
- 2 = Tidak Setuju
- 3 = Setuju
- 4 = Sangat Setuju

\*Hasil Rata-rata responden dengan skala 4\*

Aspek Penilaian	Skor Rata-rata (dari 4)
Kesejahteraan Emosional	3.67
Pertemanan	3.67
Manfaat Aromaterapi	3.67
Perlu Dilakukan Lagi	3.58
Relaksasi	3.17

**EVALUASI KEGIATAN**

Nama Kegiatan: Scent Of Serenity : Lilin Aromaterapi Untuk Kesejahteraan Emosional  
 Pelaksanaan: Jumat, 16 Mai 2025  
 Waktu: 13.30 – sds  
 Tempat: Alfa x Tomang Jakarta Barat

No.	Pernyataan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju	Catatan/masukan
1.	Kegiatan bermanfaat untuk Kesejahteraan Emosional					
2.	Kegiatan bermanfaat untuk menjalin pertemanan					
3.	Kegiatan bermanfaat untuk Mengetahui manfaat dari aromaterapi					
4.	Waktu kegiatan terlalu pendek					
5.	Waktu kegiatan terlalu panjang					
6.	Perlu dilakukan kegiatan serupa di lain waktu					
7.	Perlu dilakukan kegiatan serupa untuk teman-teman di kelas lain					
8.	Tempat dan suasana kegiatan mendukung proses relaksasi					
9.	Saya merasa lebih tenang setelah mengikuti workshop ini					
10.	Perlu dilakukan kegiatan serupa di lain waktu					
11.	Perlu dilakukan kegiatan serupa untuk teman-teman di kelas/kelompok					
12.	Saran dan masukan untuk kegiatan selanjutnya					

# KESIMPULAN

- Workshop "Scent of Serenity" efektif mengatasi tantangan emosional mahasiswa.
- Pendekatan partisipatif dan experiential learning memberikan pemahaman dan pengalaman langsung tentang manfaat aromaterapi.
- Menciptakan ruang aman untuk relaksasi, refleksi, dan ekspresi diri, yang meningkatkan kesejahteraan mental.
- Dukungan SIC dalam merancang kegiatan sesuai kebutuhan psikologis peserta memperkuat keberhasilan program.
- Menjadi model intervensi non-klinis yang relevan untuk memperkuat karakter dan meningkatkan keterlibatan emosional mahasiswa dalam program SIC.



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



# TERIMA KASIH

JAKARTA, 11 JUNI 2025  
KELOMPOK 11

# SERTIFIKAT

Sertifikat ini diberikan kepada,

**NINAWATI**

Sebagai *Presenter* dari “SERINA IX UNTAR 2025”

Dengan Judul:

**Scent of Serenity: Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional**

Rabu, 11 Juni 2025

| 09:00-17:00 WIB

| Via **zoom**



**Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.**

Director of Institute for Research & Community Services



**Dr. Ade Adhari, S.H., M.H.**

Ketua Panitia Serina IX Untar 2025