

LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara

WORKSHOP  
SCENT OF SERENITY:  
LILIN AROMATERAPI UNTUK KESEJAHTERAAN EMOSIONAL

Disusun oleh:

**Ketua Tim**

NINAWATI, Dr., Dra., M.M. (0312106101)

**Anggota:**

Prajna Paramitha Marhaeni (705220442)

Maulida Abiyya (705220024)

Farsya Meyrasah (705220044)

Kezia Alexandra Emor (705220173)

PRODI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
MEI 2025

**Halaman Pengesahan  
Laporan Pengabdian Masyarakat**

1. Judul PKM : Workshop, Scent of serenity: Lilin aromaterapi untuk kesejahteraan emosional
2. Nama Mitra PKM : Yayasan Swara Indonesia Cemerlang (SIC)
3. Dosen Pelaksana
  - A. Nama dan Gelar : Ninawati, Dr.,Dra. M.M
  - B. NIDN/NIK : 0312106101/ 10795004
  - C. Jabatan/Gol : Lektor Kepala/ IVB
  - D. Program Studi : Psikologi
  - E. Fakultas : Psikologi
  - F. Bidang Keahlian : Sosial Budaya
  - G. Alamat Kantor : Letjen S. Parman no 1, Jakarta Barat
  - H. Nomor HP/Tlp/Email : 081932408561/ [ninawati@fpsi.untar.ac.id](mailto:ninawati@fpsi.untar.ac.id)
4. Mahasiswa yang Terlibat
  - A. Jumlah Anggota : 4 orang
  - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Prajna Paramitha Marhaeni (705220442)
  - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Maulida Abiyya (705220024)
  - D. Nama & NIM Mahasiswa 3 : Farsya Meyrasah (705220044)
  - E. Nama & NIM Mahasiswa 4 : Kezia Alexandra Emor (705220173)
5. Lokasi Kegiatan Mitra : Jakarta Barat
  - A. Wilayah Mitra : Jakarta Utara
  - B. Kabupaten/Kota : Jakarta
  - C. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Luring/~~Daring~~ (pilih)
7. Luaran yang dihasilkan : artikel jurnal
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Mei 2025
9. Biaya yang diusulkan : Rp. 5.000.000

Jakarta, 25 Mei 2025

Menyetujui,  
Ketua LPPM



Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si  
NIDN/ NIK: 0316017903/10103030

Ketua Tim



Ninawati, Dr.,Dra., M.M  
NIDN/NIK: 0312106101/ 10795004

## **BAB I Pendahuluan**

### **A. Analisis Situasi**

Stres merupakan masalah psikologis yang banyak dialami oleh masyarakat, khususnya di lingkungan akademik dan pekerjaan. Stres dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental seseorang. Menurut Mental Health Foundation dalam Nabila & Sayekti (2021), stres yang tidak tertangani dapat memicu perilaku negatif seperti merokok, makan berlebihan, konsumsi alkohol, serta munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup.

Salah satu upaya pencegahan dan penanganan stres, aromaterapi dalam bentuk lilin menjadi salah satu pendekatan alternatif yang semakin diminati karena efeknya yang menenangkan. Lilin ini bekerja dengan cara menguapkan minyak esensial ke udara, yang kemudian dihirup dan mempengaruhi sistem limbik otak—bagian yang berperan dalam pengaturan emosi. Proses ini dapat merangsang pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang mampu menciptakan rasa tenang dan nyaman (Pratiwi & Subarnas, 2023; Dwivedi et al., 2010).

Penggunaan aromaterapi sebagai sarana manajemen stres belum banyak dikenal atau dimanfaatkan secara optimal. Kesulitan untuk akses terhadap produk yang alami, terjangkau, bebas bahan kimia berbahaya, menjadi tantangan tersendiri. Di lain pihak, kurangnya edukasi yang memadai mengenai manfaat dan cara penggunaan lilin aromaterapi secara tepat juga membutuhkan perhatian khusus.

Dari analisis situasi ini, dapat dikatakan bahwa terdapat kebutuhan yang mendesak untuk menyediakan edukasi dan akses terhadap solusi alami yang mudah diterapkan dalam mengelola stres.

### **B. Masalah Mitra dan Solusinya**

Swara Indonesia Cemerlang (SIC) adalah sebuah organisasi non-profit yang didirikan pada 27 Januari 2021 dengan visi menjadi katalisator perubahan yang memberdayakan dan kolaboratif bagi Indonesia yang inklusif, damai, dan sejahtera. Generasi muda dihadapkan pada tekanan sosial, tuntutan akademik atau pekerjaan, serta paparan media digital yang intens, yang pada akhirnya mempengaruhi stabilitas emosional dan kemampuan mereka untuk membentuk hubungan sosial yang sehat.

Dalam konteks inilah, lilin aromaterapi hadir sebagai bagian dari solusi yang menyentuh aspek psikologi dan emosional. Lilin aromaterapi telah terbukti memberikan manfaat seperti mengurangi stres, menciptakan ketenangan, memperbaiki suasana hati,

serta membantu proses relaksasi dan refleksi diri. Dengan demikian, penggunaan lilin aromaterapi dapat menjadi media pendukung dalam kegiatan edukasi karakter yang dilaksanakan SIC.

## **Bab II Pelaksanaan**

### **A. Deskripsi Kegiatan,**

Kegiatan yang dilakukan merupakan workshop dengan praktik membuat lilin aromaterapi.

### **B. Metode Pelaksanaan**

Workshop “*Scent of Serenity: Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional*” dilaksanakan dengan metode partisipatif dan *experiential learning* yang bertujuan agar peserta tidak hanya mendapatkan pemahaman secara teoritis mengenai manfaat aromaterapi, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses pembuatan lilin aromaterapi. Kegiatan ini berlangsung pada Jumat, 16 Mei 2025 pukul 13.30-15.00 WIB di Alfa X, Jl. Letjen S.Parman, Slipi, Jakarta Barat.

### **C. Luaran**

Dari kegiatan ini dibuat artikel ilmiah yang akan dipresentasikan dalam seminar nasional SERINA tanggal 11 Juni 2025, selain itu telah terbit artikel populen yang dimuat di Publicanews.

## **Bab III Kesimpulan**

Kegiatan ini melibatkan 13 orang peserta yang mengikuti dengan serius selama kurang lebih dua jam. Pembuatan lilin aromaterapi ini dilakukan per kelompok dengan melibatkan 3-4 orang setiap kelompoknya. Keterbatasan material yang dipakai, maka setiap kelompok hanya menghasilkan satu wadah lilin dengan aroma yang dipilih oleh kelompok, Namun sebagai buah tangan untuk peserta disediakan masing-masing satu lilin aromaterapi yang telah dibuat sebelumnya.

## **Daftar Pustaka**

- Dwivedi, et al. (2010). Aromatherapy in mood disorders: A review.
- Nabila, N. & Sayekti, A. (2021). Manajemen stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*.
- Pratiwi, F. & Subarnas, A. (2023). Aromaterapi sebagai media relaksasi. *Jurnal Universitas Padjadjaran*.

## **Lampiran**

1. Surat tugas.
2. Materi paparan (PPT).
3. Foto kegiatan.
4. Sertifikat (jika ada)
5. Bukti luaran\*

## **Luaran**

1. Draft artikel. 167A makalah Abdimas (kel 11)
2. Artikel populer Aromaterapi
3. Laporan Prototype untuk upload SINTA (kel 11)
4. Sertifikat HKI (scent of serenity kel 11)

## SURAT TUGAS

Nomor: 145-R/UNTAR/Pengabdian/V/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

NINAWATI, Dr. Dra., M.M.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Workshop: Scent of Serenity 'Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional'  
Mitra : Yayasan Swara Indonesia Cemerlang  
Periode : Genap 2024-2025/ 16 Mei 2025  
URL Repository : <https://lintar.untar.ac.id/ltrdosen/lapBKD/srttgspkm.aspx>

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

21 Mei 2025

**Rektor**



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

Print Security : f8d39f8de6a5e3ac6dc5146df2d2e7a5

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



# WORKSHOP

# SCENTS OF SERENITY

*Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional*

**16 May 2025**



Alfa X  
Jl. Letjen S. Parman (Samping Untar 1), Slipi, Jakarta Barat

# TUJUAN WORKSHOP

**1**

Mengenalkan konsep aromaterapi dan pengaruhnya terhadap kesehatan emosional

**2**

- Membimbing peserta membuat lilin aromaterapi sendiri secara praktis
- Memberikan wawasan tentang bahan alami dan manfaatnya

**3**

Memberi pengalaman relaksasi melalui proses kreatif dan aroma terapi

**4**

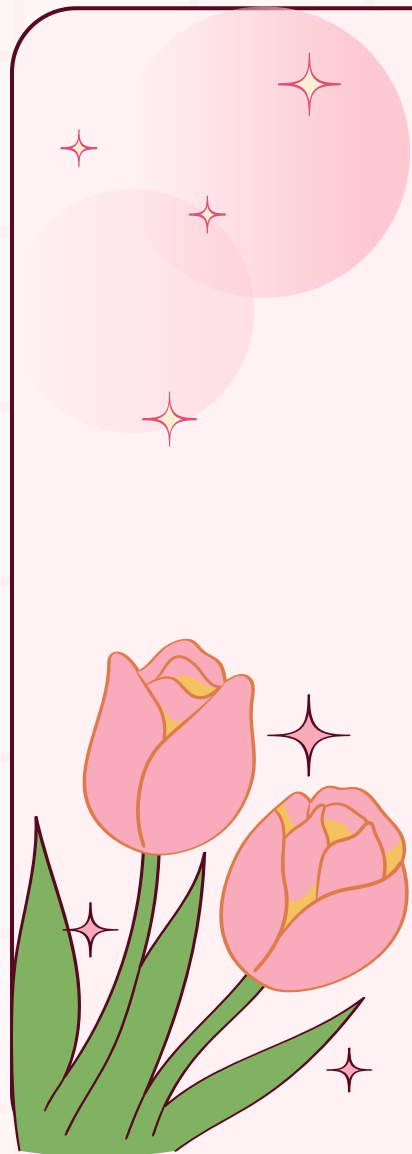
Mendorong self-care & self-awareness melalui wangi-wangian alam

# APA ITU AROMATERAPI?

## Aromaterapi itu...

Metode penyembuhan alami yang menggunakan aroma minyak esensial dari tumbuhan **untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional**. Minyak ini diekstrak dari bagian tanaman seperti bunga, daun, dan akar, dan memiliki manfaat yang berbeda-beda.

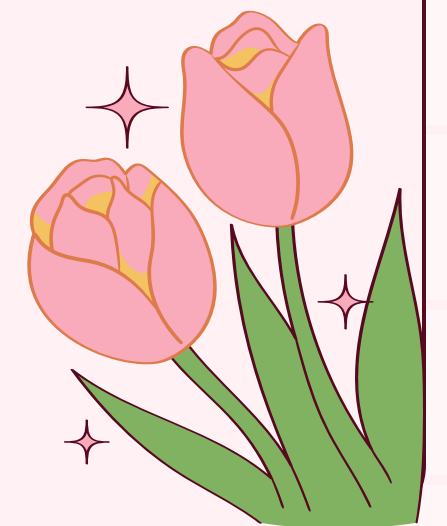
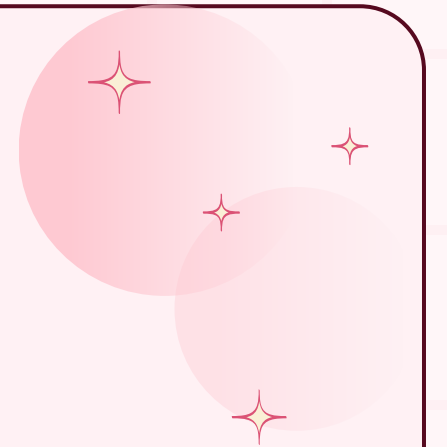
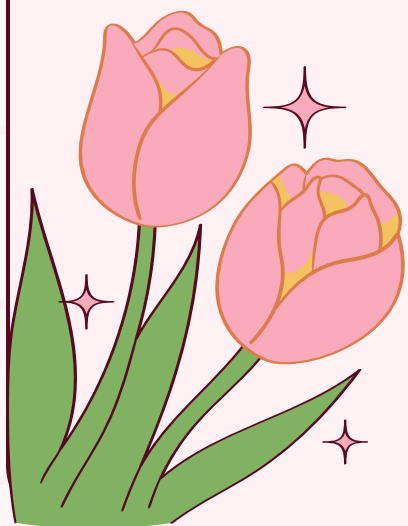
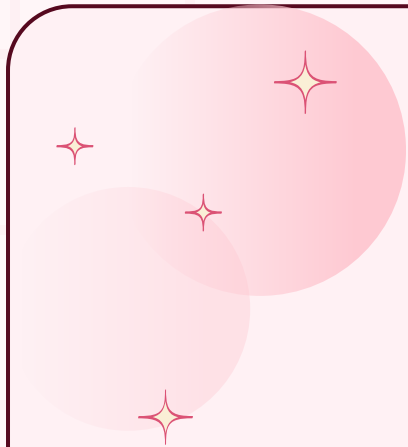
Terapi ini bersifat lembut dan non-invasif, serta telah digunakan sejak zaman kuno. Aromaterapi bisa diterapkan dengan diffuser, pijat, mandi, atau lilin aromaterapi.



# HUBUNGAN AROMATERAPI DAN EMOSI

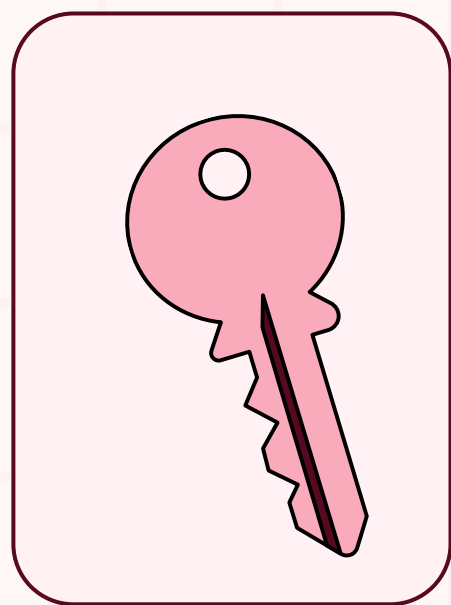
**Aromaterapi memengaruhi emosi karena aroma minyak esensial merangsang sistem limbik di otak, yang mengatur perasaan dan memori.**

Ini mendorong pelepasan hormon seperti serotonin dan dopamin, yang membantu menenangkan pikiran atau meningkatkan fokus.



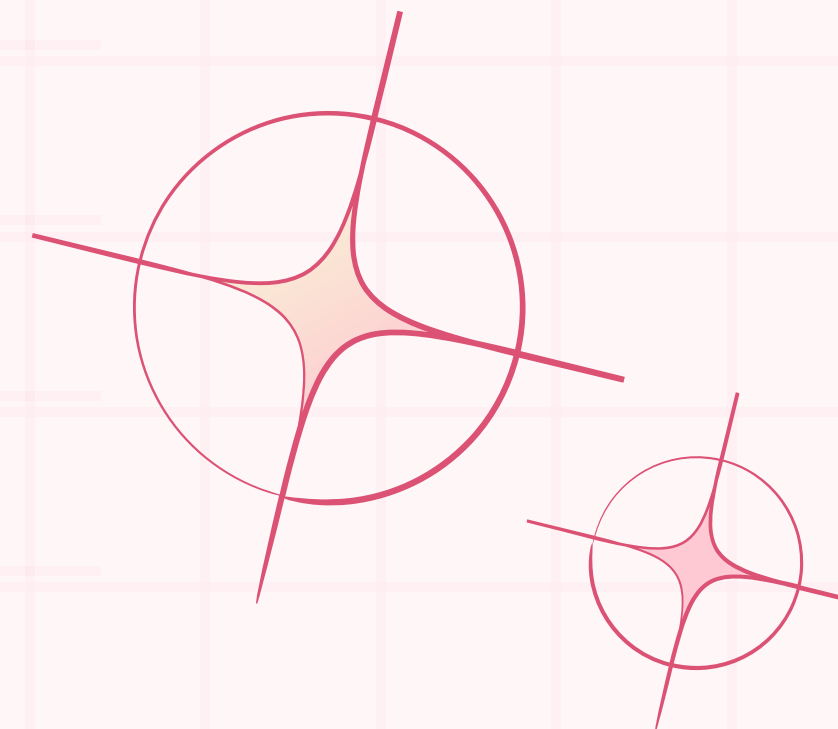
# MANFAAT

## Emosional Lilin Aromaterapi



Menciptakan suasana tenang dan nyaman

Membantu proses meditasi dan mindfulness

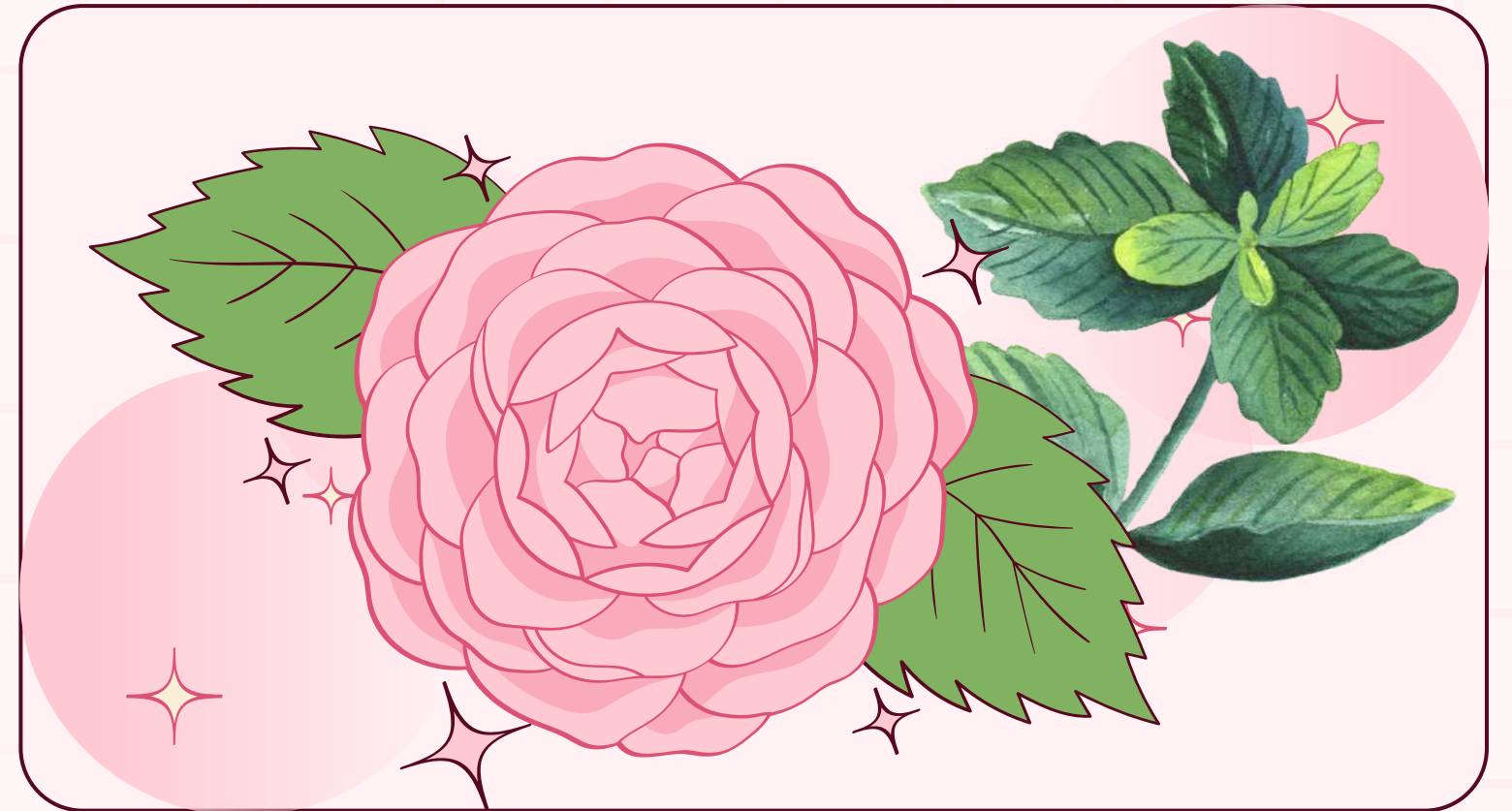


Memberikan efek grounding dan meningkatkan fokus

Menghubungkan tubuh dan pikiran lewat aroma

# JENIS AROMA

## MINTY ROSE



**Minty Rose adalah kombinasi aroma mint yang segar dan rose yang manis dan lembut, menciptakan sensasi menyegarkan sekaligus menenangkan.**

Mint membantu membuka pernapasan, meningkatkan fokus, dan mengurangi stres, sementara rose memberikan kenyamanan emosional dan meredakan kecemasan.

Secara emosional, aroma ini cocok untuk menenangkan pikiran, meningkatkan percaya diri, dan menciptakan suasana damai yang tetap bertenaga—ideal untuk relaksasi di tengah kesibukan.

# JENIS AROMA

## JASMINE SANDS



**Jasmine Sandalwood adalah perpaduan aroma yang membangkitkan semangat dan menenangkan pikiran.**

Jasmine meningkatkan suasana hati dan rasa percaya diri, sementara sandalwood memberikan efek grounding yang membantu meredakan stres dan menumbuhkan fokus.

Secara emosional, aroma ini ideal untuk meditasi, relaksasi mendalam, dan menyeimbangkan energi saat lelah mental. Dengan kesan hangat dan spiritual, Jasmine Sandalwood cocok untuk mencari ketenangan batin di tengah kesibukan.



# BAHAN DASAR LILIN AROMATERAPI

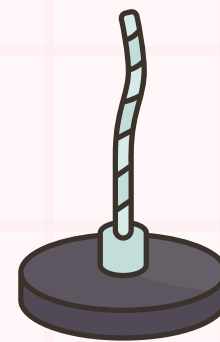
1. Wax (soy wax, dsb)



2. Minyak Esensial



3. Wick (Sumbu)



4. Botol kaca



5. Aksesoris (Optional)





# TIPS PENGUNAAN

- Nyalakan lilin di ruangan dengan ventilasi cukup
- Gunakan saat meditasi, yoga, atau relaksasi malam
- Jangan tinggalkan lilin menyala tanpa pengawasan

- Simpan jauh dari jangkauan anak & hewan peliharaan
- Cukup 1–2 jam per sesi agar aroma tidak terlalu kuat
- Pilih aroma sesuai kebutuhan emosional saat itu

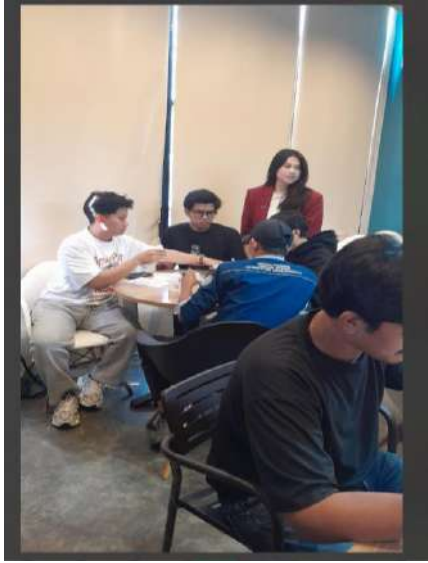


THANKYOU

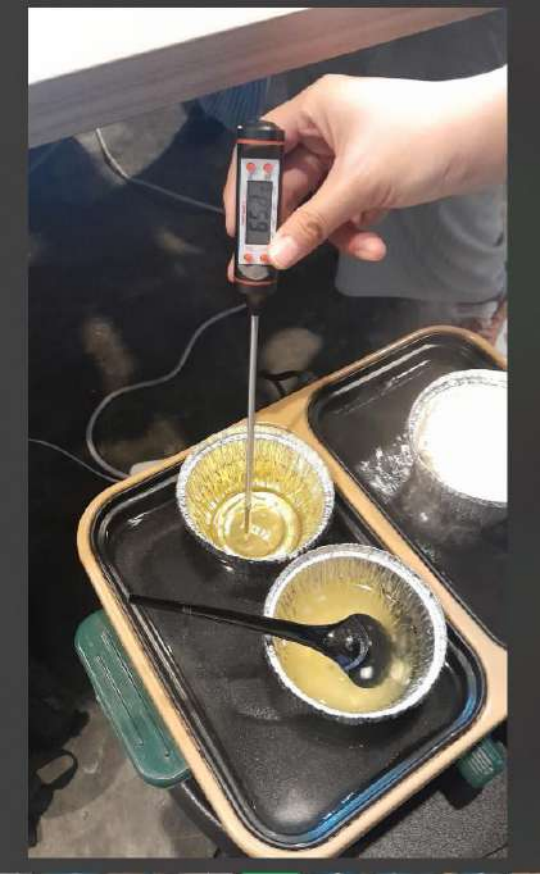
-Kelompok 11-

Foto kelompok 11 Kegiatan Workshop













# SERTIFIKAT

No. 0043/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Dr. Dra. Ninawati, M.M., Psikolog*

Sebagai

**DOSEN PENDAMPING**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

No. 0044/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Maulida Abiyya*

Sebagai

**NARASUMBER**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

No. 0045/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Farsya Meyrasikhah*

Sebagai

**NARASUMBER**

Workshop Scent of Serenity :

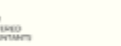
*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

No. 0046/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Kezia Alexandra Emor*

Sebagai

**NARASUMBER**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

No. 0047/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Prajna Paramitha Marhaeni*

Sebagai

**NARASUMBER**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

No. 0048/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Frishcya Putri Carmelian*

Sebagai

**PESERTA**

Workshop Scent of Serenity :

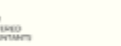
*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

No. 0049/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Dava Manggala Putra*

Sebagai

**PESERTA**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

No. 0050/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Nurfathiyah Putri*

Sebagai

**PESERTA**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara

UNTAR  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA



# SERTIFIKAT

No. 0051/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Fariez Harman*

Sebagai

**PESERTA**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

No. 0052/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Aldjan Tegar Herlambang*

Sebagai

**PESERTA**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara

# SERTIFIKAT

No. 0053/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Marisah*

Sebagai

**PESERTA**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

No. 0054/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Putri Suwaibah Safira*

Sebagai

**PESERTA**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

No. 0055/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Miftahul Janah*

Sebagai

**PESERTA**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

No. 0056/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Maryam Zahra*

Sebagai

**PESERTA**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

No. 0057/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Dias Amaliah Kangiden*

Sebagai

**PESERTA**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

No. 0058/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Rivaldiansyah Pramadhan*

Sebagai

**PESERTA**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

No. 0059/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Helpani Yulinta*

Sebagai

**PESERTA**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara



# SERTIFIKAT

No. 0060/Eks-KLPPM/UNTAR/V/2025

DIBERIKAN KEPADA

*Abraham Adnan Kahar*

Sebagai

**PESERTA**

Workshop Scent of Serenity :

*"Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional"*

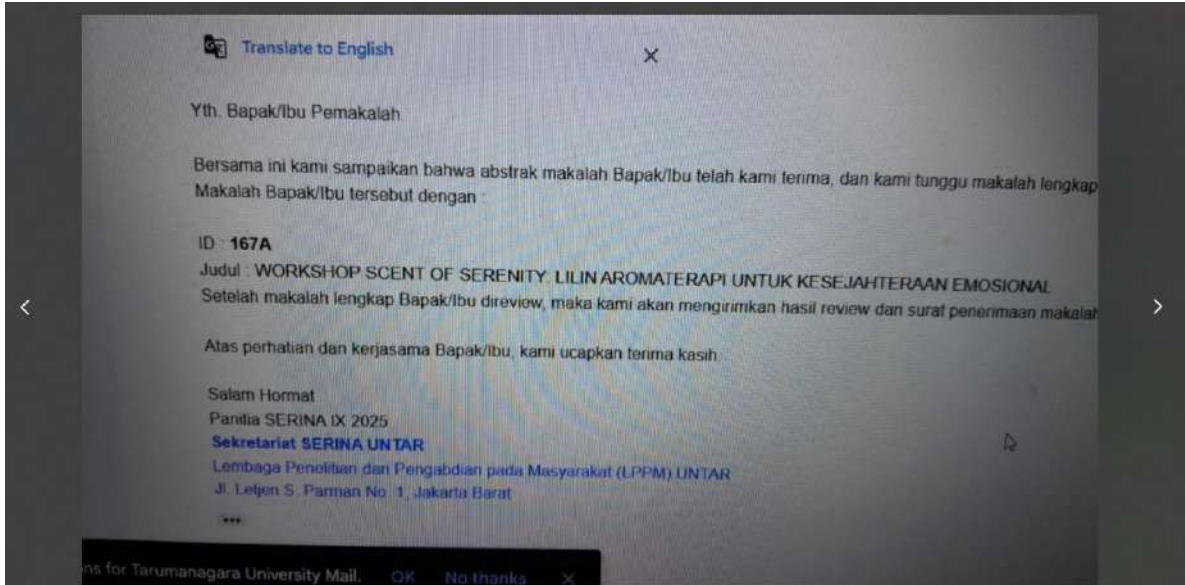
16 Mei 2025



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

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Tarumanagara

**Draft artikel untuk Seminar SERINA 2025 tanggal 11 Juni,  
Penertimaan abstrak no. 167A**



# **WORKSHOP SCENT OF SERENITY: LILIN AROMATERAPI UNTUK KESEJAHTERAAN EMOSIONAL**

**Prajna Paramitha Marhaeni<sup>1</sup>, Ninawati<sup>2</sup>, Maulida Abiyya<sup>3</sup> dan Farsya Meyrasah<sup>4</sup>,  
Kezia Alexandra Emor<sup>5</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: prajna.705220442@stu.untar.ac.id

<sup>2</sup> Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: ninawati@fpsi.untar.ac.id

<sup>3</sup> Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: maulida.705220024@stu.untar.ac.id

<sup>4</sup> Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: farsya.705220044@stu.untar.ac.id

<sup>5</sup> Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: kezia.705220173@stu.untar.ac.id

## **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

## **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*

## **1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

Mahasiswa tingkat akhir di wilayah Jabodetabek menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi akibat beban penyusunan skripsi, kegiatan magang, serta persiapan memasuki dunia kerja. Berdasarkan survei Kompas (2019), sebanyak 86,8% mahasiswa menyebutkan tugas kuliah sebagai sumber utama stres. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian di wilayah Jabodetabek yang menunjukkan bahwa 71% mahasiswa magang mengalami stres tingkat sedang, 17% mengalami stres ringan, dan 12% mengalami stres berat.

Apabila tidak ditangani dengan baik, stres dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dampak tersebut meliputi gangguan tidur, penurunan konsentrasi, perubahan pola makan, hingga munculnya gejala depresi dan kecemasan. Bahkan, menurut Mental Health Foundation dalam Nabila & Sayekti (2021), stres yang tidak tertangani dapat memicu perilaku negatif seperti merokok, makan berlebihan, konsumsi alkohol, serta munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup.

Sebagai salah satu upaya pencegahan dan penanganan stres, aromaterapi kini mulai banyak diminati, terutama dalam bentuk lilin aromaterapi. Lilin ini bekerja dengan cara menguapkan minyak esensial ke udara, yang kemudian dihirup dan mempengaruhi sistem limbik otak—bagian yang berperan dalam pengaturan emosi. Proses ini dapat merangsang pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang mampu menciptakan rasa tenang dan nyaman (Pratiwi & Subarnas, 2023; Dwivedi et al., 2010).

Namun demikian, penggunaan aromaterapi sebagai sarana manajemen stres belum banyak dikenal atau dimanfaatkan secara optimal oleh mahasiswa tingkat akhir. Banyak dari mereka yang belum memiliki akses terhadap produk yang alami, terjangkau, bebas bahan kimia berbahaya, serta belum mendapatkan edukasi memadai mengenai manfaat dan cara penggunaannya secara tepat.

Dari analisis situasi ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat kebutuhan yang mendesak untuk menyediakan edukasi dan akses terhadap solusi alami yang mudah diterapkan dalam mengelola stres. Oleh karena itu, pengembangan dan penyuluhan mengenai lilin aromaterapi sebagai media relaksasi menjadi intervensi yang tepat dan bermanfaat, sekaligus berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

## 1.2 Permasalahan Mitra

Swara Indonesia Cemerlang (SIC) adalah sebuah organisasi non-profit yang didirikan pada 27 Januari 2021 dengan visi menjadi katalisator perubahan yang memberdayakan dan kolaboratif bagi Indonesia yang inklusif, damai, dan sejahtera. Swara Indonesia Cemerlang (SIC) menjunjung tinggi nilai-nilai dasar yaitu integritas, kesatuan dalam keberagaman, kerja sama dan tanggung jawab sosial, serta menanamkan cara pandang positif dan optimisme akan potensi masa depan bangsa Indonesia. Namun demikian, dalam upayanya membangun generasi muda yang toleran dan berkarakter kuat, menghadapi tantangan nyata di masyarakat. Semangat kebangsaan yang mulai melemah, meningkatnya radikalisme dan intoleransi, serta menurunnya rasa bangga hidup dalam kerangka Negara Kesatuan Negara Indonesia (NKRI), merupakan persoalan yang perlu segera direspons. Pandangan bahwa keberagaman adalah kekuatan yang menyatukan mulai tergeser oleh pola pikir eksklusif dan diskriminatif.

Lebih jauh, tantangan-tantangan sosial tersebut tidak lepas dari persoalan kesejahteraan emosional yang juga tengah merosot. Generasi muda dihadapkan pada tekanan sosial, tuntutan akademik atau pekerjaan, serta paparan media digital yang intens, yang pada akhirnya mempengaruhi stabilitas emosional dan kemampuan mereka untuk membentuk hubungan sosial yang sehat. Dalam kondisi mental yang rentan, seseorang lebih mudah mendorong pada sikap tertutup, curiga, dan bahkan ekstrem terhadap perbedaan.

Dalam konteks inilah, lilin aromaterapi hadir sebagai bagian dari solusi yang menyentuh aspek psikologi dan emosional. Lilin aromaterapi telah terbukti memberikan manfaat seperti mengurangi stres, menciptakan ketenangan, memperbaiki suasana hati, serta membantu proses relaksasi dan refleksi diri. Dengan demikian, penggunaan lilin aromaterapi dapat menjadi media pendukung dalam kegiatan edukasi karakter yang dilaksanakan SIC, seperti seminar kebangsaan, atau workshop pengembangan diri. Keterlibatan elemen aromaterapi dalam program-program SIC memungkinkan terciptanya suasana yang kondusif untuk dialog, introspeksi, dan pembelajaran nilai-nilai multikultural. Pendekatan ini sejalan dengan misi SIC untuk memberdayakan generasi muda, menciptakan agen perubahan yang kreatif dan kolaboratif, sekaligus memperhatikan dimensi kesejahteraan emosional sebagai pondasi penting dalam membentuk masyarakat yang inklusif dan damai.

Dengan demikian, integrasi antara nilai-nilai kebangsaan, pemberdayaan karakter, dan pemeliharaan kesehatan emosional melalui pendekatan aromaterapi, memperkuat upaya Swara Indonesia Cemerlang dalam mewujudkan visinya untuk Indonesia yang harmonis dan berdaya.

### 1.3 Uraian Hasil Penelitian dan PKM Terkait

Kegiatan ini merupakan kelanjutan dari riset yang dilaksanakan pada semester genap 2024–2025, tepatnya pada Mei 2025. Penelitian dilakukan dalam rangka Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) dengan tujuan mengembangkan intervensi sederhana berupa lilin aromaterapi untuk menurunkan stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

Menggunakan desain kuantitatif eksperimen *pre-test* dan *post-test*, penelitian melibatkan 10 mahasiswa yang menggunakan lilin aromaterapi (Minty Rose dan Jasmine Sands) selama 7 hari berturut-turut, minimal 15 menit setiap malam. Hasil pengukuran menggunakan *Student Life Stress Inventory* (SLSI) menunjukkan penurunan signifikan tingkat stres serta peningkatan kesejahteraan psikologis, seperti kendali diri dan relasi positif. Hal ini menunjukkan bahwa lilin aromaterapi dapat menjadi intervensi yang efektif dan terjangkau bagi mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik.

Kegiatan PKM yang menyertai penelitian ini berupa workshop bertema “*Scent of Serenity: Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional*” yang diselenggarakan di Alfa-X S.Parman pada Jum’at, 16 Mei 2025. Workshop ini dihadiri oleh 13 peserta yang merupakan mahasiswa tingkat akhir dari berbagai perguruan tinggi di Jakarta. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai manfaat aromaterapi serta pelatihan pembuatan lilin aromaterapi yang dapat digunakan secara mandiri di rumah. Para peserta juga mendapatkan paket lilin yang telah diformulasikan khusus sesuai hasil riset.

Dengan terselenggaranya kegiatan ini, diharapkan mahasiswa memperoleh wawasan praktis dan pendekatan holistik dalam mengelola stres, serta dapat menerapkannya secara berkelanjutan. Hasil dari kegiatan ini direncanakan akan dipublikasikan dalam jurnal ilmiah terindeks serta diusulkan untuk mendapatkan perlindungan Hak Kekayaan Intelektual (HKI) atau formula lilin aromaterapi yang dikembangkan.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Workshop “*Scent of Serenity: Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional*” dilaksanakan dengan metode partisipatif dan *experiential learning* yang bertujuan agar peserta tidak hanya mendapatkan pemahaman secara teoritis mengenai manfaat aromaterapi, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses pembuatan lilin aromaterapi. Kegiatan ini berlangsung pada Jumat, 16 Mei 2025 pukul 13.30-15.00 WIB di Alfa X, Jl. Letjen S.Parman, Slipi, Jakarta Barat.

Poster kegiatan Workshop 16 Mei 2025

**WORKSHOP**  
**SCENT OF SERENITY**  
*Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional*

Temukan ketenangan dalam aroma. Yuk, belajar membuat lilin aromaterapi yang tidak hanya cantik, tapi juga bermanfaat untuk kesehatan emosionalmu!

**Jumat,**  
**16 Mei 2025**  
**13.30 WIB**

**Alfa X**  
Jl. Letjen S. Parman  
(Samping Untar 1),  
Slipi, Jakarta Barat

**SICERA DAFTAR!**

**BENEFIT:**  
Sertifikat  
Souvenir  
Food & Drink

Contact Person :  
081220777590 (Anya)

*Free Registration!*

\*Kuota terbatas

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

PKM dilaksanakan tanggal 16 Juni 2025, hari Jumat. Waktu kegiatan PKM dilaksanakan pada pukul 13.00-15.30. Workshop yang dilaksanakan selama 90 menit dibagi menjadi 2 sesi yaitu sesi seminar dan workshop. Acara ini dihadiri oleh 14 orang yang berasal dari kota Jakarta, mahasiswa dari berbagai kampus besar di Jakarta juga turut hadir dan memeriahkan acara. Selama kegiatan dilaksanakan dengan sangat baik dan lancar. Acara pun berlangsung tepat waktu dan seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan dengan konsep awal yang sudah direncanakan.

Sesi *workshop Scents of Serenity* diawali dengan pemaparan materi mengenai konsep dasar aromaterapi, manfaat psikologis dari berbagai jenis aroma, serta teknik dasar dalam pembuatan lilin aromaterapi. Materi disampaikan secara interaktif oleh narasumber dari kelompok pelaksana, sehingga peserta dapat lebih mudah memahami hubungan antara aroma dan respons emosional. Penekanan utama diberikan pada bagaimana aroma tertentu, seperti lavender atau peppermint, dapat berkontribusi pada pengurangan stres dan peningkatan suasana hati.

Setelah sesi teori, peserta dibagi ke dalam empat kelompok kecil untuk mengikuti praktik pembuatan lilin. Setiap kelompok mendapatkan bahan-bahan seperti lilin kedelai, minyak esensial, pewarna, dan wadah, serta diberikan kebebasan untuk mengkombinasikan aroma sesuai preferensi pribadi. Pendekatan ini memungkinkan peserta menciptakan lilin aromaterapi yang bersifat personal dan relevan dengan kondisi emosional mereka. Aroma yang paling banyak dipilih antara lain *jasmine, sandalwood, peppermint, dan rose*, yang dikenal memiliki efek menenangkan hingga menyegarkan.

Berdasarkan observasi setelah kegiatan, seluruh peserta menunjukkan antusiasme dan kreativitas tinggi dalam mengikuti proses pembuatan lilin. Proses kolaboratif antar anggota kelompok berjalan efektif dan mendukung suasana belajar yang positif. Selain itu, dari diskusi informal pasca-kegiatan, mayoritas peserta menyatakan bahwa aktivitas ini membuat mereka merasa lebih rileks dan senang. Hal ini mendukung dugaan bahwa keterlibatan dalam kegiatan kreatif berbasis aromaterapi berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu mengurangi stres.

#### Materi Presentasi



## TUJUAN WORKSHOP

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Mengenalkan konsep aromaterapi dan pengaruhnya terhadap kesehatan emosional	<ul style="list-style-type: none"><li>• Membimbing peserta membuat lilin aromaterapi sendiri secara praktis</li><li>• Memberikan wawasan tentang bahan alami dan manfaatnya</li></ul>	Memberi pengalaman relaksasi melalui proses kreatif dan aroma terapi	Mendorong self-care & self-awareness melalui wangi-wangian alam

## APA ITU AROMATERAPI?

**Aromaterapi itu...**

Metode penyembuhan alami yang menggunakan aroma minyak esensial dari tumbuhan untuk **meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional**. Minyak ini diekstrak dari bagian tanaman seperti bunga, daun, dan akar, dan memiliki manfaat yang berbeda-beda.

Terapi ini bersifat lembut dan non-invasif, serta telah digunakan sejak zaman kuno. Aromaterapi bisa diterapkan dengan diffuser, pijat, mandi, atau lilin aromaterapi.

## HUBUNGAN AROMATERAPI DAN EMOSI

**Aromaterapi memengaruhi emosi karena aroma minyak esensial merangsang sistem limbik di otak, yang mengatur perasaan dan memori.**

Ini mendorong pelepasan hormon seperti serotonin dan dopamin, yang membantu menenangkan pikiran atau meningkatkan fokus.

## MANFAAT

### Emosional Lilin Aromaterapi



Menciptakan suasana tenang dan nyaman

Membantu proses meditasi dan mindfulness

Memberikan efek grounding dan meningkatkan fokus

Menghubungkan tubuh dan pikiran lewat aroma

## JENIS AROMA

### MINTY ROSE



Minty Rose adalah kombinasi aroma mint yang segar dan rose yang manis dan lembut, menciptakan sensasi menyegarkan sekaligus menenangkan.

Mint membantu membuka pernapasan, meningkatkan fokus, dan mengurangi stres, sementara rose memberikan kenyamanan emosional dan meredakan kecemasan.

Secara emosional, aroma ini cocok untuk menenangkan pikiran, meningkatkan percaya diri, dan menciptakan suasana damai yang tetap bertenaga—ideal untuk relaksasi di tengah kesibukan.

## JENIS AROMA

### JASMINE SANDS



Jasmine Sandalwood adalah perpaduan aroma yang membangkitkan semangat dan menenangkan pikiran.

Jasmine meningkatkan suasana hati dan rasa percaya diri, sementara sandalwood memberikan efek grounding yang membantu meredakan stres dan menumbuhkan fokus.

Secara emosional, aroma ini ideal untuk meditasi, relaksasi mendalam, dan menyeimbangkan energi saat lelah mental. Dengan kesan hangat dan spiritual, Jasmine Sandalwood cocok untuk mencari ketenangan batin di tengah kesibukan.



1. Wax (soy wax, dsb)



2. Minyak Esensial



3. Wick (Sumbu)



4. Botol kaca

5. Aksesoris (Optional)





#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

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.

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

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**

Dwivedi, et al. (2010). Aromatherapy in mood disorders: A review.

Nabila, N. & Sayekti, A. (2021). Manajemen stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*.

Pratiwi, F. & Subarnas, A. (2023). Aromaterapi sebagai media relaksasi. *Jurnal Universitas Padjadjaran*.

## SURAT TUGAS

Nomor: 130-R/UNTAR/Pengabdian/V/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

NINAWATI, Dr. Dra., M.M.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Mandiri Menghindari Polusi dengan Aromaterapi  
Mitra : Publicanews  
Periode : Genap 2024-2025/ 07 Mei 2025  
URL Repository : <https://lintar.untar.ac.id/ltrdosen/lapBKD/srttgspxm.aspx>

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

07 Mei 2025

Rektor



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

Print Security : 8ffee9a554425dc87cff0855cbcff5e3

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

### 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



**Mandiri Menghindari Polusi dengan Aromaterapi**  
SALAH satu persoalan yang sangat mengkhawatirkan di zaman modern ini adalah polusi udara.  
[www.publica-news.com](http://www.publica-news.com)

<https://www.publica-news.com/berita/publicana/2025/05/07/71343/mandiri-menghindari-polusi-dengan-aromaterapi.html>

16:40

<https://www.publica-news.com/berita/publicana/2025/05/07/71343/mandiri-menghindari-polusi-dengan-aromaterapi.html>

[Publicana](#)

Prajna Paramitha, Ninawati dkk

Mandiri Menghindari Polusi dengan Aromaterapi

07 Mei 2025 | 16:38:28



**Oleh:** Prajna Paramitha, Ninawati dkk

SALAH satu persoalan yang sangat mengkhawatirkan di zaman modern ini adalah polusi udara. Selain menjadi ancaman bagi ekosistem, polusi juga berdampak bagi kesehatan individu.

Data dari WHO, diambil dari [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id) (2024), polusi udara sebagai penyebab kematian sejumlah 7 juta jiwa di seluruh dunia setiap tahun. Dan Indonesia tentunya tidak luput dari persoalan itu.

Apalagi berdasarkan Indeks Kualitas Udara, masih menurut [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id), negeri ini termasuk negara dengan tingkat polusi yang buruk, kualitas udara tidak sehat, terutama di musim kemarau. Jakarta, misalnya, adalah kota dengan kualitas udara terburuk kelima di dunia.

Pertanyaannya, bagaimana mengatasi persoalan polusi tersebut?

Memang langkah konkret untuk mengatasi polusi umumnya lebih sering diharapkan datang dari pemerintah. Atau bisa juga masyarakat secara bersama-sama. Namun selain itu, ternyata bisa pula hal itu dilakukan oleh individu secara mandiri.

Menariknya, langkah mandiri menghindari polusi itu bisa dilakukan individu tanpa melibatkan obat-obatan atau bahan kimia, melainkan hanya mengandalkan bahan yang sepenuhnya bersifat alami, yakni aromaterapi.

Lebih menarik lagi, dengan aromaterapi individu tidak hanya mampu mandiri menghindari polusi tetapi juga daripadanya seseorang bisa peroleh manfaat lainnya utamanya yang terkait erat dengan kesehatan mental dan ketenangan jiwa.

Dengan manfaatnya yang luas, aromaterapi menjadi salah satu metode yang banyak digunakan untuk mendukung kesejahteraan mental dan ketenangan jiwa. Tidak berlebihan jika dikatakan bahwa kini aromaterapi adalah *life style*. Ia bagian dari rutinitas keseharian.

Aromaterapi telah dikenal lama sebagai seni penyembuhan holistik. Ia telah digunakan di berbagai budaya selama ribuan tahun.

Menurut jurnal penelitian yang berjudul *Aromatherapy in the Control of Stress and Anxiety* (Paula Dias et al., 2017), aroma minyak esensial alami yang diekstrak dari tanaman, bunga, daun, dan akar dengan khasiat terapeutik itu berpengaruh pada banyak hal.

Aroma itu dapat berpengaruh pada sistem saraf, merangsang produksi hormon

tertentu, membantu tubuh mencapai keseimbangan, memengaruhi suasana hati, meredakan ketegangan otot, meningkatkan kualitas tidur, dan memberikan rasa menenangkan serta menyegarkan.

Ketika menghirup aroma minyak esensial, maka partikel-partikel kecil akan masuk ke hidung dan “menyalakan” pusat penciuman, kemudian menyampaikan informasi penting ke bagian otak yang mengontrol ingatan dan perasaan.

Selain menghasilkan wangi yang menyenangkan, reaksi ini akan menghasilkan perubahan tubuh seperti tekanan darah yang stabil, detak jantung yang lebih tenang, dan pelepasan hormon bahagia. Hasilnya akan membuat seseorang menjadi lebih rileks, senang, dan nyaman.

Juga sering dikatakan, aromaterapi adalah cara alami untuk merawat tubuh dan pikiran. Ia memengaruhi sistem limbik dan hipotalamus di otak, yang berperan mengatur emosi dan keseimbangan tubuh. Efek yang ditimbulkan mulai dari meningkatkan relaksasi, meredakan kecemasan, hingga meningkatkan fungsi kognitif.

Tentu saja, untuk mendapatkan manfaat maksimal dari aromaterapi, adalah penting untuk memilih minyak esensial yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing individu. Ada misalnya Lavender (*Lavandula Angustifolia*), Peppermint (*Mentha Piperita L*) dan lain-lain yang memiliki manfaat yang berlainan.

Pastikan juga untuk memilih minyak esensial murni tanpa tambahan bahan kimia agar manfaat terapeutiknya optimal. Dengan memilih aromaterapi yang tepat bisa menjadikan momen *self-care* lebih efektif dan menyenangkan. Serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.\*\*\*

Penulis:

**Prajna Paramitha**

**Farsya Meyrasah**

**Kezia Alexandra Emor**

**Maulida Abiyya \*)**

dan **Ninawati \*\*)**

\*) Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara;

\*\*\*) Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

\*) *Konten di Rubrik Publicana merupakan tulisan dan opini pengirim yang dimuat oleh Redaksi Publicanews.*

**LAPORAN PROTOTYPE  
YANG DIKIRIMKAN KE  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM)  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

## **Lilin Aromaterapi**

**Judul Abdimas**

**“Scent os Serenity: Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional  
PKM100Plus-2025-1-062-SPK-KLPPM/UNTAR/V/2025**



**Tim Pelaksana Abdimas:**

**Ninawati, Dr., Dra., M.M. (0312106101)**

**Prajna Paramitha Marhaeni (705220442)**

**Maulida Abiyya (705220024)**

**Farsya Meyrasah (705220044)**

**Kezia Alexandra Emor (705220173)**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
TAHUN  
2025**

## A. RINGKASAN

Stres merupakan masalah psikologis yang banyak dialami oleh masyarakat, khususnya di lingkungan akademik dan pekerjaan. Aromaterapi menjadi salah satu pendekatan alternatif yang semakin diminati karena efeknya yang menenangkan. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, dikembangkanlah prototype lilin aromaterapi dengan dua varian aroma, yaitu Minty Rose dan Jasmine Sands.

Minty Rose menggabungkan aroma segar peppermint dengan kelembutan bunga mawar yang menenangkan, ideal untuk membantu merilekskan pikiran. Sementara itu, Jasmine Sands merupakan kombinasi antara wangi melati dan aroma hangat kayu cendana (sandalwood), yang dapat menciptakan suasana tenang dan stabil secara emosional. Kedua varian dibuat menggunakan lilin kedelai dan minyak esensial alami agar aman dan ramah lingkungan.

Selama proses pembuatan, dilakukan beberapa uji coba untuk menilai daya tahan aroma dan stabilitas pembakaran. Hasil awal menunjukkan bahwa kedua varian memberikan efek yang berbeda namun saling melengkapi dalam menciptakan kenyamanan psikologis.

Prototype ini disusun sebagai tahap awal untuk mengevaluasi potensi penggunaan aromaterapi dalam konteks keseharian, khususnya dalam mendukung suasana yang lebih tenang dan seimbang secara emosional.

## B. DESKRIPSI

Produk yang kelompok kami buat merupakan lilin aromaterapi buatan tangan (*handmade*) yang dirancang untuk memberikan efek relaksasi, ketenangan, dan meningkatkan kesejahteraan emosional melalui aroma alami yang menenangkan. Lilin aromaterapi ini dibuat dengan formulasi khusus menggunakan bahan-bahan alami, aman, ramah lingkungan, serta dikemas secara estetik dalam wadah kaca berdesain minimalis. Produk ini memiliki dua varian unggulan, yaitu:

### 1. Minty Rose

Kombinasi antara kesegaran daun mint dan keharuman mawar. Varian ini cocok untuk meningkatkan fokus dan memberikan efek menyegarkan sekaligus menenangkan.

### 2. Jasmine Sands

Perpaduan antara aroma melati dan aroma kayu sandalwood. Varian ini cocok untuk menciptakan suasana tenang, damai, dan membantu menjaga kualitas tidur lebih nyenyak.

Keunikan dari produk ini terletak pada fitur *hidden words*, yaitu potongan kertas tahan panas yang berisi kalimat afirmasi dan motivasi yang diletakkan pada bagian tengah lilin. Saat lilin menyala dan mencair perlahan, pesan positif tersebut akan muncul, memberikan efek relaksasi dan meningkatkan pengalaman emosional pengguna.

Tujuan utama dari pengembangan produk ini adalah untuk memberikan solusi praktis dan terjangkau dalam membantu mahasiswa mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Produk ini telah diuji melalui intervensi selama 7 hari berturut-turut selama 15-30 menit per hari. Hasil pengujian menunjukkan bahwa lilin aromaterapi ini mampu memberikan dampak positif yang signifikan, ditandai dengan penurunan tingkat stres, peningkatan relasi sosial, dan meningkatnya ketenangan, serta rasa kendali terhadap diri.

### Alur Pembuatan Lilin Aromaterapi

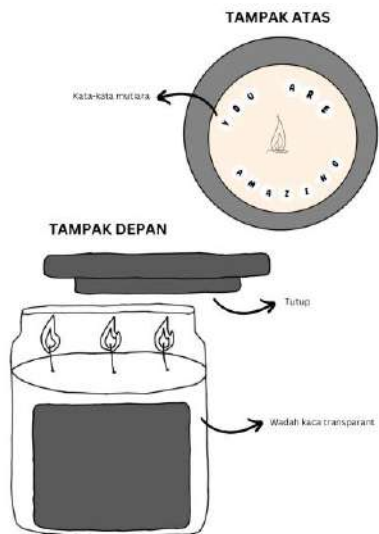
1. Timbang berat soy wax yang di butuhkan dengan rumus ( $\text{Volume jar} \times 0,85 \times \text{jumlah jar}$ )
2. Cairkan soy wax dalam panci dengan metode double boiler
3. Angkat wax ketika sudah meleleh sempurna di suhu  $85^{\circ}\text{C}$
4. Diamkan sejenak sampai suhu stabil di  $65^{\circ}\text{C}$ , lalu campurkan essential oil ke dalam wax dengan rumus ( $12\% \times \text{jumlah soy wax}$ ), aduk secara merata
5. Tempelkan perekat sumbu di dasar wadah, lalu pasang sumbu. Gunakan penahan sumbu untuk pastikan posisinya tetap tegak di tengah
6. Tuangkan wax ke dalam jar, sisakan ruang untuk kertas hidden words
7. Setelah lapisan pertama mulai mengeras, letakkan kertas hidden words di bagian tengah
8. Tuangkan sisa wax untuk menutupi kertas sepenuhnya
9. Diamkan lilin di suhu ruangan hingga mengeras dan siap digunakan
10. Rapihkan sumbu jika terlalu panjang

### Alat dan Bahan Lilin Aromaterapi

Bahan	Deskripsi
Soy wax	Tipe Advance Soy wax, 100% pure natural soy wax
Essential oil	Oil based, aroma yang digunakan rose, jasmine, sandalwood dan peppermint
Sumbu lilin	Berbahan katun dengan dudukan logam, sudah dilapisi wax
Perekat sumbu lilin	Perekat dua sisi yang tahan panas untuk menempelkan sumbu di dasar wadah agar tidak bergeser
Kertas hidden words	Memakai kertas baking agar aman dari api
Alat	Deskripsi
Panci atau Double Boiler	Alat untuk melelehkan soy wax
Termometer	Untuk mengukur suhu optimal percampuran
Timbangan digital	Alat untuk menakar bahan-bahan secara akurat
Penahan Sumbu	Alat untuk menahan sumbu agar tetap tegak dan ditengah saat wax dituangkan
Wadah lilin	Jar kaca berwarna amber dengan ukuran 50ml

### C. GAMBAR/FOTO PRODUK PENDUKUNG

#### Rancangan produk



#### Foto alat & bahan

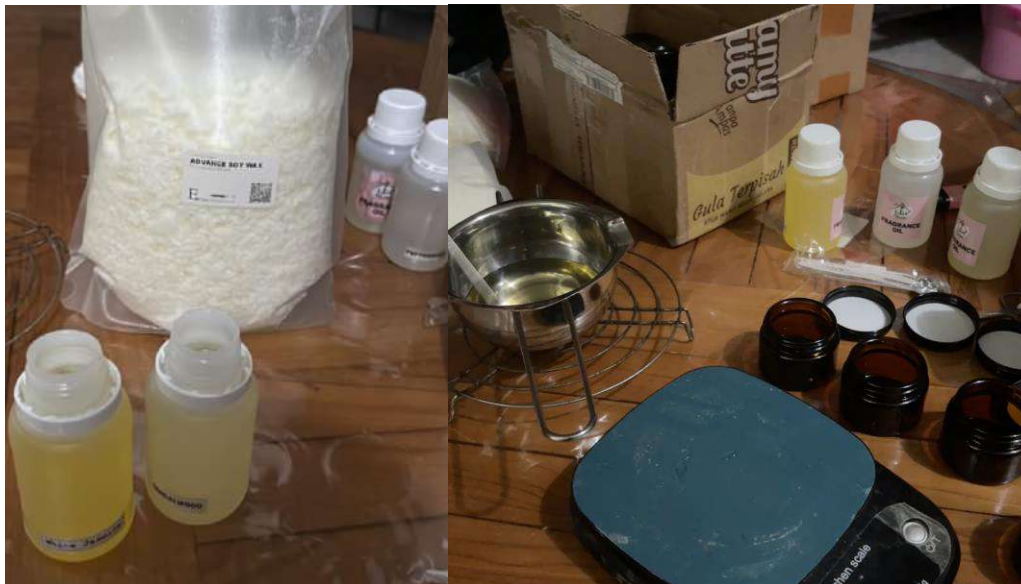
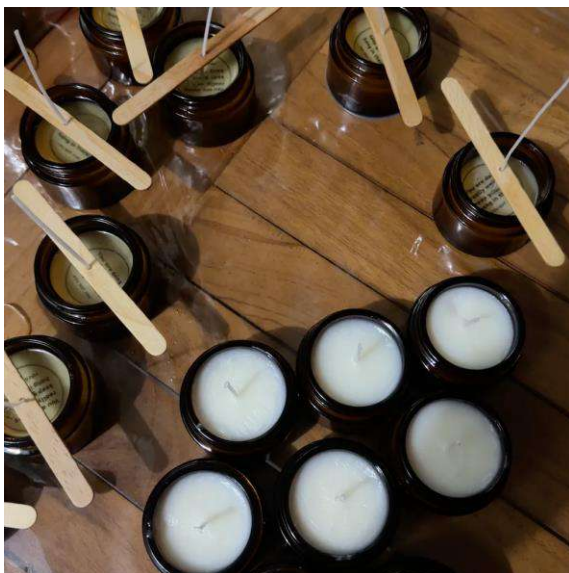


Foto proses pembuatan



**Foto produk**



**D. HKI (EC002025057832, 31 Mei 2025)**

Jakarta, 31 Mei 2025  
**Ketua Pelaksana**

*Ninawati*

**Ninawati, Dr., Dra., M.M.**  
**0312106101**

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan: EC002025057832, 31 Mei 2025

**Pencipta**  
Nama: Maulida Abiyya, Ninawati dkk.  
Alamat: Jalan Pesantren RT002 RW005, Larangan, Kota Tangerang, Banten, 15156  
Kewarganegaraan: Indonesia

**Pemegang Hak Cipta**  
Nama: Ninawati  
Alamat: Puri Gading Blok B7 no 7 (Villa Tanjung Siring), kel. Jatimelati, Kec. Pondok Melati, Bekasi 17414, Pondokmelati, Kota Bekasi, Jawa Barat, 17414  
Kewarganegaraan: Indonesia

Jenis Ciptaan: Karya Tulis Lainnya  
Judul Ciptaan: Scent of Serenity: Lilin Aromaterapi untuk Kesejahteraan Emosional

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia: 31 Mei 2025, di Kota Adm. Jakarta Barat

Jangka waktu perlindungan: Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berjangka selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya

Nomor Pencatatan: 000898093

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
dan  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damiansongko, SH, MH.  
NIP. 196912261994031001



### Disahkan:

1. Dalam hal pemohon menandatangani keterangan tidak sesuai dengan surat permohonan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini tidak berlaku untuk melindungi pemohonan yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Internasional, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini tidak melindungi pemohonan dengan metode kode QR pada dokumen ini dan informasi yang diungkap dari dokumen tersebut.

### LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Maulida Abiyya	Jalan Pesantren RT002 RW005 Larangan, Kota Tangerang
2	Ninawati	Puri Gading Blok B7 no 7 (Villa Tanjung Siring), kel. Jatimelati, Kec. Pondok Melati, Bekasi 17414 Pondokmelati, Kota Bekasi
3	Fariya Meyrusikhah	Jalan Panekusan 1, RT002/RW002, Puri Lalang Rangka, Kota Pangkal Pinang
4	Kezi Alexandra Emor	The Summer Blok E3 No. 6 Batang Kota, Kota Batam
5	Frajna Paramitha Marhaeni	Komp. Royal View Jalan Mediterania Raya no 34 Pawangpong, Kab. Bandung Barat



# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002025057832, 31 Mei 2025

## Pencipta

Nama : **Maulida Abiyya, Ninawati dkk**  
Alamat : jalan Pesantres RT002 RW005, Larangan, Kota Tangerang, Banten, 15156  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Ninawati**  
Alamat : Puri Gading Blok B7 no 7 (Vila Tampak Siring), kel. Jatimelati, Kec. Pondok Melati, Bekasi 17414, Pondokmelati, Kota Bekasi, Jawa Barat, 17414

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Karya Tulis Lainnya**

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

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 31 Mei 2025, di Kota Adm. Jakarta Barat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 000898093

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
u.b  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Agung Damarsasongko,SH.,MH.  
NIP. 196912261994031001

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Maulida Abiyya	jalan Pesantres RT002 RW005 Larangan, Kota Tangerang
2	Ninawati	Puri Gading Blok B7 no 7 (Vila Tampak Siring), kel. Jatimelati, Kec. Pondok Melati, Bekasi 17414 Pondokmelati, Kota Bekasi
3	Farsya Meyrasah	Jalan Pamekasan I, RT002/RW002, Parit Lalang Rangkui, Kota Pangkal Pinang
4	Kezi Alexandra Emor	The Summer Blok E3 No. 6 Batam Kota, Kota Batam
5	Prajna Paramitha Marhaeni	Komp. Royal View. Jalan Mediterania Raya no 34 Parongpong, Kab. Bandung Barat

