

"Pelatihan Pembuatan Lilin Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi untuk Mengatasi Kecemasan dan Stress pada Remaja "

Muhammad Mudzakkir ¹, Desi Maharani Putri ², Rensy
Arsitaretnoningayu ³, Hani Tiara mayani ⁴, Nuraini Ersya Ramadani ⁵,
Ungky sevia ananda sari ⁶, Mukhalid munmahzan ⁷,

1,2,3,4,5,6,7 Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nusantara
PGRI Kediri, Indonesia

Mudzakkir@unpkediri.ac.id, desiputri2605@gmail.com, Ungkyriza@gmail.com,
Hanitiamayani1111@gmail.com, ersanr87@gmail.com, Maskhagen2603@Gmail.com,
rrensy226@gmail.com,

ABSTRACT

Anxiety and stress are significant psychological issues among Indonesian adolescents that can negatively impact their personal development and mental health. Various non-pharmacological interventions have been developed to address these problems, including aromatherapy. This study aimed to provide a candle-making training using lavender essential oil as a relaxation medium to help manage stress and anxiety in teenagers. The method included education, demonstrations, and hands-on practice of making lavender aromatherapy candles, conducted within a youth community using an experiential learning approach. The results showed an increased understanding among participants regarding stress, anxiety, and the benefits of lavender aromatherapy, as well as improved practical skills in candle-making. Participants also reported a decrease in subjective anxiety levels after the activity. The training offered both physiological benefits from lavender aromatherapy and psychological advantages such as enhanced self-efficacy and creative skill development. In conclusion, this training program proved effective as an accessible and self-made relaxation tool for adolescents, serving as a positive coping strategy for dealing with psychological pressure.

Keywords : AromatherapyLavender Candle; Relaxation; Adolescents; Stress and Anxiety

ABSTRAK

Kecemasan dan stres merupakan permasalahan psikologis signifikan pada remaja Indonesia yang dapat berdampak negatif terhadap perkembangan diri dan kesehatan mental. Berbagai intervensi non-farmakologis dikembangkan untuk mengatasi hal ini, salah satunya adalah aromaterapi. Penelitian ini bertujuan memberikan pelatihan pembuatan lilin aromaterapi berbahan minyak esensial lavender sebagai media relaksasi dalam mengelola stres dan kecemasan pada remaja. Metode kegiatan berupa penyuluhan, demonstrasi, dan praktik pembuatan lilin aromaterapi lavender yang dilakukan di komunitas remaja dengan pendekatan experiential learning. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman remaja tentang stres, kecemasan, manfaat aromaterapi lavender, serta keterampilan praktis membuat lilin aromaterapi. Peserta juga melaporkan penurunan tingkat kecemasan subjektif pasca kegiatan. Pelatihan ini memberikan manfaat fisiologis dari aromaterapi lavender serta manfaat psikologis berupa peningkatan efikasi diri dan pengembangan keterampilan kreatif. Kesimpulannya, program pelatihan ini efektif menjadi alternatif media relaksasi yang mudah diakses dan dapat dibuat sendiri oleh remaja sebagai strategi koping positif dalam menghadapi tekanan psikologis.

Kata Kunci : Aromaterapi; Lilin Lavender; Relaksasi; Remaja; Stres dan Kecemasan

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi penting yang rentan terhadap gangguan psikologis seperti stres dan kecemasan akibat perubahan biologis, sosial, dan tuntutan akademik. Data menunjukkan prevalensi kecemasan pada remaja Indonesia mencapai 65-78%, kondisi ini jika tidak ditangani berisiko menurunkan kualitas hidup, prestasi akademik, hingga memicu gangguan mental serius. Salah satu pendekatan alami yang potensial adalah aromaterapi lavender, terbukti memiliki efek ansiolitik dan relaksasi melalui pengaruh senyawa aktif seperti linalool terhadap sistem limbik otak. Selain itu, kegiatan pembuatan lilin aromaterapi juga dapat menjadi aktivitas terapeutik yang meningkatkan efikasi diri dan mengurangi stres melalui keterlibatan dalam proses kreatif. Oleh karena itu, dilakukan program pelatihan pembuatan lilin aromaterapi lavender sebagai media relaksasi untuk membantu remaja mengatasi stres dan kecemasan secara mandiri.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan pengabdian masyarakat melalui tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Persiapan meliputi survei lokasi, perizinan, penyusunan materi, pengadaan alat dan bahan. Pelaksanaan dilakukan selama satu hari melalui penyuluhan tentang stres, kecemasan, dan aromaterapi; demonstrasi pembuatan lilin aromaterapi lavender; serta praktik langsung oleh peserta. Teknik evaluasi menggunakan *pre-test*, *post-test*, observasi partisipasi, dan kuesioner kepuasan peserta. Program dirancang berbasis teori stres

dan koping *Lazarus & Folkman*, teori respon relaksasi Benson, serta konsep efikasi diri Bandura, yang mendasari intervensi kombinasi aromaterapi dan aktivitas kreatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan seluruh peserta memahami konsep stres, kecemasan, dan manfaat aromaterapi lavender. Peserta mampu mempraktikkan pembuatan lilin aromaterapi secara mandiri dengan bimbingan fasilitator. Evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan post-test rata-rata sebesar 40% dibandingkan pre-test. Peserta melaporkan perasaan lebih rileks, berkurangnya kecemasan, serta antusias untuk menggunakan lilin aromaterapi hasil karya sendiri sebagai media relaksasi. Secara teoritis, kegiatan ini sejalan dengan konsep respon relaksasi melalui aroma lavender yang menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan gelombang alfa otak. Selain itu, aktivitas kreatif pembuatan lilin berkontribusi terhadap peningkatan efikasi diri, konsentrasi, dan pemberdayaan remaja. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya terkait manfaat aromaterapi dan kegiatan kreatif sebagai intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

Dalam hasil penelitian, juga bisa ditambahkan tabel dan gambar.

Tabel 1. Data Primer Kegiatan Pelatihan SMK, 2025

No	Aspek yang Diukur	Skor Pre-test	Skor Post-test	Persentase Peningkatan (%)
1	Pengetahuan tentang stres & kecemasan	50 ± 9	85 ± 7	70,0%
2	Pemahaman manfaat aromaterapi lavender	47 ± 10	88 ± 6	87,2%
3	Keterampilan pembuatan lilin aromaterapi	43 ± 15	90 ± 5	109,3%

Gambar 1. Proses pembuatan lilin aromaterapi



Gambar 2. Hasil dari membuat lilin aromaterapi



Pelaksanaan pelatihan berjalan lancar dengan partisipasi aktif seluruh peserta. Data pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta terkait stres, kecemasan, aromaterapi lavender, serta keterampilan pembuatan lilin aromaterapi.

KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan lilin aromaterapi lavender efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai stres, kecemasan, dan media relaksasi. Kegiatan ini memberikan alternatif strategi koping positif melalui kombinasi manfaat fisiologis aromaterapi dan manfaat psikologis dari proses kreatif. Program ini direkomendasikan untuk dikembangkan lebih luas sebagai upaya preventif dan promotif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, khususnya di lingkungan sekolah atau komunitas remaja.

DAFTAR RUJUKAN

Adas, D., Vulgare, F., & Meredakan, U. (2025). Uji Hedonik Perbandingan Bahan Bakar Pembuatan Lilin Aromaterapi. *Jurnal Bioteknologi dan Sains Indonesia*, 01(01), 18–24.

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. New York: HarperCollins.
- Buchbauer, G. (2008). Biological activities of essential oils. In Baser, K.H.C., & Buchbauer, G. (Eds.), *Handbook of Essential Oils: Science, Technology, and Applications* (pp. 235-280). CRC Press.
- Koulivand, P.H., Ghadiri, M.K., & Gorji, A. (2013). Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 681304. <https://doi.org/10.1155/2013/681304>
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Mega Yulia, Safitri, R., & Rahmayulis, R. (2024). Formulasi Lilin Aromaterapi Kombinasi Minyak Atsiri Sereh Wangi dan Nilam. *SITAWA: Jurnal Farmasi Sains dan Obat Tradisional*, 3(1), 18–29.
- Nomor, V., Fauzi, A., Sopani, E.M., Putri, E.A., Aisy, N.R., & Saudah, N. (2024). Pengelolaan Limbah Menjadi Lilin Aromaterapi dari Minyak Jelantah. *Rengganis Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4, 294–300.
- Warsyena, R., & Wibisono. (2021). Inovasi Pelatihan Relaksasi Remaja. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 132–137.
- Wijayanti, S.A., Sarwili, I., & Rukiah, N. (2025). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas dan Aromaterapi Terhadap Stres Mahasiswa. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 4, 4137–4150.