

LILIN AROMATHERAPY LAVENDER UNTUK MENGATASI STRES PADA MAHASISWA AKHIR ETNIS PAPUA

Rosina Trivina Tehuayo¹, Idar Yulherti Dukapen², Miryam Andika Wayangkau³, Angel Pebriani Souissa⁴, Yuseelan⁵, Asai Wasini⁶, Sefnat Deyal⁷, Gisteryana Kulka⁸, Victor Carlos Masela⁹, Rosiana Eva Rayanti^{*10}

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana Provinsi Jawa Tengah, Indonesia

*Penulis korespondensi: Rosiana Eva Rayanti, rosiana.evarayanti@uksw.edu

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir etnis Papua rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan tugas akhir, adaptasi sosial budaya, dan tekanan akademik. Pengkajian awal menunjukkan 52% dari mereka mengalami stres. Lilin aromaterapi lavender dipilih sebagai intervensi karena praktis dan memiliki efek relaksasi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan menurunkan stres melalui edukasi serta penggunaan lilin aromaterapi lavender sebagai terapi non farmakologis. Pendekatan yang digunakan adalah service learning dengan demonstrasi partisipatif pada 20 mahasiswa tingkat akhir etnis Papua di Universitas Kristen Satya Wacana, meliputi identifikasi masalah, pre-test stres, edukasi, praktik penggunaan lilin, dan post-test. Pre-test menunjukkan pengetahuan mayoritas peserta berkategori sedang (60%) dan stres berkategori tinggi (50%). Uji Wilcoxon menunjukkan penurunan stres yang signifikan ($z = 3,347$; $p < 0,001$) dan peningkatan pengetahuan yang signifikan ($z = 2,320$; $p = 0,020$). Temuan ini menunjukkan edukasi dan lilin aromaterapi lavender berpotensi membantu menurunkan stres, meski tanpa kelompok kontrol efek intervensi belum dapat dipastikan.

Kata kunci: Aromaterapi, Lavender, Pengetahuan, Papua, Stres

Abstract

Final-year Papuan students are prone to academic stress stemming from final project requirements, socio-cultural adaptation, and academic pressures. Preliminary assessment revealed that 52% of them experienced stress. Lavender aromatherapy candles were selected as the intervention due to their practicality and relaxing effects. This activity aimed to increase knowledge and reduce stress through education and the use of lavender aromatherapy candles as a non-pharmacological therapy. A service-learning approach involving participatory demonstrations was employed with 20 final-year Papuan students at Satya Wacana Christian University; the process included problem identification, a stress pre-test, education, a candle-use demonstration, and a post-test. Pre-test results indicated that the majority of participants had a moderate level of knowledge (60%) and a high level of stress (50%). The Wilcoxon test showed a significant reduction in stress ($z = 3.347$; $p < 0.001$) and a significant increase in knowledge ($z = 2.320$; $p = 0.020$). These findings suggest that education and lavender aromatherapy candles have the potential to help reduce stress, although the intervention's specific effect cannot be definitively confirmed without a control group.

Keywords: Aromatherapy, Lavender, Papuan, Student, Stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres. Stres akibat berbagai tuntutan akademik, seperti penyusunan skripsi, tekanan penyelesaian studi, tuntutan keluarga, serta adaptasi sosial dan budaya (Delta & Maryana, 2026).

Berdasarkan hasil pengkajian awal yang dilakukan pada 15 Mei 2026 terhadap 42 mahasiswa tingkat akhir etnis Papua yang dapat dijangkau dan bersedia mengikuti kegiatan skrining, diperoleh gambaran bahwa sebagian mahasiswa mengalami stres. Ditemukan tingkat stres pada kategori tinggi (52%) sebanyak 22 responden yang mengakibatkan mahasiswa akhir etnis Papua rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan penyelesaian studi, tekanan akademik, serta proses adaptasi sosial dan budaya di lingkungan perguruan tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa Papua cenderung mengalami stres akademik tinggi akibat kesulitan penyesuaian diri dan tekanan selama menjalani pendidikan (Hasbi et al., 2020).

Tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir etnis Papua tidak terlepas dari berbagai tantangan yang dihadapi sebagai mahasiswa perantau. Mahasiswa Papua yang menempuh pendidikan di luar daerah asal harus beradaptasi dengan perbedaan budaya, bahasa, lingkungan sosial, dan sistem pembelajaran. Proses adaptasi tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dan meningkatkan risiko terjadinya stres akademik.

Salah satu penyebab stres pada mahasiswa Papua adalah stres akulturatif. Mahasiswa yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Kondisi ini ditandai dengan perasaan kesepian, hambatan komunikasi, kesulitan beradaptasi, serta meningkatnya tekanan akademik (Rahmanda & Satwika, 2023). Selain stress akulturasi, kemampuan penyesuaian diri juga berpengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Papua. Penelitian (Rumbrar & Soetjningsih, 2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik cenderung mengalami tingkat stres akademik dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan baik.

Kesulitan dalam beradaptasi dengan budaya baru juga dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah psikologis. Penelitian (Manery et al., 2023) menjelaskan bahwa rendahnya kemampuan penyesuaian diri berhubungan dengan meningkatnya masalah psikologis pada mahasiswa perantau. Selain itu, fenomena *culture shock* akibat perbedaan nilai budaya, kebiasaan sosial, dan lingkungan baru dapat menurunkan kenyamanan serta kesejahteraan psikologis mahasiswa selama menjalani perkuliahan (Suharmanto, 2024).

Stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kelelahan fisik dan mental, gangguan konsentrasi, kecemasan, hingga penurunan kualitas hidup. Maka diperlukan upaya penanganan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu mahasiswa dalam mengurangi tingkat stres (Suharmanto, 2024). Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan adalah aromaterapi. Aromaterapi lavender dikenal memiliki efek relaksasi yang mampu memberikan rasa tenang, meningkatkan kualitas tidur, serta membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres (Pertiwi & Juwita, 2023).

Lilin *aromatherapy* lavender merupakan salah satu media aromaterapi yang praktis dan mudah digunakan. Aroma lavender yang dihasilkan dari lilin dapat memberikan efek menenangkan melalui sistem penciuman yang terhubung dengan sistem limbik otak,

sehingga membantu mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan rasa rileks (Dumanauw et al., 2022). Penggunaan lilin *aromatherapy* juga menjadi alternatif terapi sederhana yang dapat diterapkan oleh mahasiswa dalam aktivitas sehari-hari, terutama saat menghadapi tekanan akademik (Pertiwi & Juwita, 2023).

Selain pemilihan intervensi berupa lilin aromaterapi lavender, kegiatan pengabdian ini juga memperhatikan karakteristik budaya peserta sebagai mahasiswa etnis Papua. Pendekatan edukasi yang disesuaikan dengan latar belakang budaya diharapkan dapat meningkatkan penerimaan peserta terhadap materi yang diberikan. Sehingga media edukasi yang digunakan, seperti lagu dengan dialek Papua, disusun agar pesan kesehatan terasa lebih dekat, mudah dipahami, dan sesuai dengan pengalaman peserta sebagai mahasiswa perantau yang sedang menghadapi tekanan akademik.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan lilin aromaterapi lavender dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir etnis Papua melalui pemberian intervensi relaksasi sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

METODE PELAKSANAAN

PKM ini menggunakan pendekatan *service learning* dengan metode demonstrasi partisipatif (Azriful et al., 2022). Pendekatan ini memungkinkan peserta terlibat aktif dalam proses pembelajaran melalui pemberian edukasi mengenai stres pada mahasiswa tingkat akhir dan demonstrasi penggunaan lilin aromaterapi lavender sebagai salah satu intervensi *non farmakologis*. Setelah kegiatan selesai, peserta diarahkan untuk menerapkan secara mandiri pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh selama kegiatan di tempat tinggal masing-masing. Pendekatan *service learning* mendorong peserta untuk tidak hanya menerima materi edukasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran melalui diskusi, praktik, dan refleksi terkait pengelolaan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Setelah kegiatan edukasi dan demonstrasi selesai dilaksanakan, peserta diarahkan untuk menggunakan lilin aromaterapi lavender secara mandiri di tempat tinggal masing-masing sesuai petunjuk penggunaan yang telah diberikan oleh tim pelaksana.

Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah mahasiswa tingkat akhir etnis Papua di Universitas Kristen Satya Wacana. Pada tahap survei awal, sebanyak 42 mahasiswa mengikuti proses *screening* melalui pengisian kuesioner tingkat stres untuk mengidentifikasi tingkat stres yang dialami selama proses penyusunan tugas akhir. Sebelum kegiatan dimulai, mahasiswa diberikan penjelasan mengenai tujuan dan rangkaian kegiatan. Mahasiswa yang bersedia mengikuti kegiatan kemudian menyatakan kesediaannya secara lisan (*informed consent*). Dari total 42 peserta tersebut, sebanyak 20 responden bersedia dan memenuhi kriteria untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian hingga selesai, yang meliputi edukasi, intervensi penggunaan lilin aromaterapi lavender, serta evaluasi akhir. Sementara itu, 22 peserta lainnya tidak dapat dilibatkan dalam tahap pelaksanaan dan evaluasi karena tidak dapat mengikuti rangkaian kegiatan secara lengkap, terutama akibat keterbatasan kehadiran dan kesibukan akademik. Oleh karena itu, data yang digunakan dalam analisis akhir berasal dari 20 responden yang menyelesaikan seluruh tahapan kegiatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2026, bertempat di Kota Salatiga Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi kuesioner tingkat stres, yaitu Kuesioner Stres Kerja Singkat, kuesioner *pre-test* dan *post-test* pengetahuan terkait

materi stres pada mahasiswa tingkat akhir, lilin aromaterapi lavender sebagai media intervensi, poster edukasi, dan sebagai media pendukung materi presentasi dalam bentuk *PowerPoint* (PPT), laptop, speaker, serta musik relaksasi berupa lagu instrumental. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah *New Brief Job Stress Questionnaire-Short Version* (SV-NBJSQ). Berdasarkan penelitian (Adi et al., 2022), versi bahasa Indonesia dari instrumen ini memiliki validitas konstruk dengan nilai factor loading $>0,40$ pada setiap item dan reliabilitas yang tinggi dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,904. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik pada populasi pekerja kantor. Namun, dalam kegiatan ini, instrumen SV-NBJSQ digunakan pada mahasiswa tingkat akhir dan belum dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang pada populasi tersebut. Kondisi ini menjadi salah satu keterbatasan kegiatan karena konteks stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir berbeda dengan stres yang berkaitan dengan pekerjaan.

Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 5 item pertanyaan yang disusun oleh tim pengabdian berdasarkan materi edukasi. Sebelum digunakan, setiap pertanyaan ditelaah untuk memastikan kesesuaiannya dengan tujuan dan materi kegiatan. Namun, kuesioner tersebut belum melalui uji validitas dan reliabilitas secara statistik. Oleh karena itu, hasil pre-test dan post-test pengetahuan digunakan untuk melihat perubahan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi dan tidak dikategorikan sebagai instrumen yang telah teruji secara psikometri.

Tim pengabdian membuat lagu edukasi sebagai salah satu media pendukung dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Lagu tersebut diperdengarkan selama sesi terapi untuk menciptakan suasana yang tenang, nyaman, dan kondusif sehingga dapat mendukung proses relaksasi dan membantu peserta dalam mengelola stres pada peserta. Selain berfungsi sebagai media relaksasi, lagu juga dimanfaatkan sebagai media edukasi dalam penyampaian materi mengenai manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir. Pemilihan lagu didasarkan pada kemampuannya sebagai media edukasi yang dapat menarik perhatian, meningkatkan keterlibatan peserta, serta membantu mengingat pesan kesehatan melalui perpaduan lirik dan melodi sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat dibandingkan penyampaian secara lisan saja (Sheffield & Iron, 2021).

Agar pesan yang disampaikan lebih dekat dengan sasaran kegiatan, lagu ini menggunakan dialek Papua yang sesuai dengan karakteristik peserta sehingga isi lagu terasa lebih akrab, mudah dipahami, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari peserta. Lirik lagu menggambarkan kondisi yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir, seperti rasa lelah, kecemasan, dan tekanan akibat tuntutan akademik. Selanjutnya, lirik menyampaikan pesan bahwa penggunaan aromaterapi lavender pada malam hari dapat membantu memberikan rasa tenang, nyaman, dan rileks sebagai salah satu upaya *non farmakologis* dalam manajemen stres. Lagu tersebut digunakan sebagai media pendukung relaksasi yang diperdengarkan selama sesi terapi bersamaan dengan penggunaan lilin aromaterapi lavender untuk membantu menciptakan suasana yang tenang, nyaman, dan kondusif sehingga mendukung penurunan tingkat stres pada peserta. Selain berfungsi sebagai media relaksasi, lagu juga dimanfaatkan sebagai media edukasi dalam penyampaian materi mengenai manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir. Pemilihan lagu didasarkan pada kemampuannya sebagai media edukasi yang dapat menarik perhatian, meningkatkan keterlibatan peserta, serta membantu mengingat pesan kesehatan melalui perpaduan lirik dan melodi sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat dibandingkan penyampaian secara lisan saja (Sheffield & Iron, 2021).



Gambar 1. Bagan tahapan kegiatan PKM

Tahapan kegiatan terdiri dari lima tahap (Gambar 1). Tahap pertama adalah tahap persiapan, pada tahap persiapan, tim menyusun materi edukasi tentang stres pada mahasiswa tingkat akhir, mulai dari pengertian stres, faktor penyebab, dampak, hingga cara mengatasinya. Selain itu, tim juga membuat beberapa media pendukung seperti lagu, poster, dan lilin aromaterapi lavender. Media ini dibuat agar penyampaian materi menjadi lebih menarik dan mudah dipahami oleh peserta. Tahap kedua adalah identifikasi masalah, yaitu pengukuran awal tingkat stres peserta menggunakan kuesioner stres yang terdiri dari 9 *item* pertanyaan serta pengukuran pengetahuan awal melalui *pre-test* dengan 5 *item* pertanyaan. Tahap ketiga adalah pelaksanaan edukasi dan intervensi, yaitu pemberian materi tentang stres, dampaknya, serta penerapan lilin aromaterapi lavender sebagai terapi relaksasi. Tahap keempat adalah evaluasi hasil kegiatan, yaitu pengukuran kembali tingkat stres peserta serta pelaksanaan *post-test* untuk menilai perubahan pengetahuan setelah intervensi diberikan. Tahap kelima adalah penyusunan laporan akhir, yaitu analisis hasil kegiatan dan penyusunan laporan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pelatihan pembuatan lilin aromaterapi lavender untuk membantu mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir etnis Papua di Universitas Kristen Satya Wacana dilaksanakan kepada mahasiswa tingkat akhir etnis Papua sebagai sasaran kegiatan. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan edukasi dan pelatihan, serta tahap evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan tahap persiapan yang meliputi pengkajian awal dan penyusunan materi edukasi. Pengkajian awal dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2026 dengan menggunakan kuesioner untuk mengidentifikasi tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir etnis Papua di Universitas Kristen Satya Wacana. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa sebagian peserta mengalami stres akademik yang berkaitan dengan tuntutan penyelesaian tugas akhir dan tekanan selama proses perkuliahan. Temuan tersebut menjadi dasar dalam

penyusunan materi edukasi yang mencakup pengenalan stres akademik, manfaat lilin aromaterapi lavender sebagai intervensi nonfarmakologis, cara penggunaan lilin aromaterapi lavender yang tepat, serta penjelasan mengenai proses pembuatannya. Setelah seluruh persiapan selesai, kegiatan pengabdian kepada masyarakat kemudian dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2026. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan program, yaitu membantu peserta memahami stres dan menemukan cara sederhana untuk mengatasinya.

Tabel 1. Karakteristik Peserta n=20

Jenis Kelamin	<i>f</i>	<i>P</i>
Laki-Laki	11	55
Perempuan	9	45
Usia	<i>f</i>	<i>P</i>
21-23	9	45
24-27	11	55

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 20 peserta, mayoritas peserta berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang (55%), sedangkan perempuan sebanyak 9 orang (45%). Distribusi jenis kelamin yang relatif seimbang memberikan gambaran karakteristik peserta yang lebih representatif serta mendukung transparansi pelaporan dalam kegiatan pengabdian masyarakat (Junkins & Derringer, 2025).

Berdasarkan usia, sebagian besar peserta berada pada rentang 24–27 tahun sebanyak 11 orang (55%), sedangkan usia 21–23 tahun sebanyak 9 orang (45%). Kondisi ini, menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada fase dewasa awal, yaitu kelompok usia yang umumnya memiliki kemampuan berpikir lebih matang dan mampu memahami materi edukasi dengan baik, sehingga sering menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan mahasiswa (Larsen et al., 2023).

Tabel 2. Hasil Pengkajian Awal (Pre-Tes)

Variabel	<i>f</i>	%
Tingkat stress Pre-Tes		
Tinggi	10	50
Sedang	6	30
Rendah	4	20
Pengetahuan pre-Tes		
Tinggi	5	25
Sedang	12	60
Rendah	3	15

Tabel 2
bahwa
peserta
tingkat stres
tinggi
peserta

Berdasarkan
menunjukkan
sebagian besar
memiliki
pada kategori
sebanyak 10
(50%),

sedangkan kategori sedang sebanyak 6 peserta (30%) dan kategori rendah sebanyak 4 peserta (20%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami tingkat stres yang relatif tinggi, yang mengindikasikan adanya tekanan cukup besar dalam kehidupan akademik maupun aktivitas sehari-hari. Stres merupakan respons fisik dan psikologis individu terhadap tekanan atau tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan koping seseorang, dan apabila berlangsung dalam waktu lama dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental (O'Connor et al., 2021). Tingginya jumlah peserta pada kategori stres tinggi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti beban akademik yang berat, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, tuntutan untuk cepat lulus, serta pengaturan waktu yang belum baik. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kelelahan secara fisik maupun mental, sehingga meningkatkan

risiko terjadinya stres (Rabuka et al., 2023). Selanjutnya, mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir cenderung mengalami tingkat stres yang tinggi akibat tekanan akademik, revisi berulang, serta tuntutan penyelesaian studi (Barus et al., 2022).

Selain faktor akademik, kemampuan coping individu dan dukungan sosial juga berperan penting dalam menentukan tingkat stres seseorang. Individu dengan mekanisme coping yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap tekanan dibandingkan individu dengan coping maladaptif (Huwaida et al., 2025). Rendahnya jumlah responden pada kategori stres, yaitu hanya 4 orang (20%), menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil peserta yang mampu mengelola stres dengan baik, yang kemungkinan dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar. Dukungan sosial diketahui memiliki peran dalam membantu individu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Sari, 2022). Secara keseluruhan, hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa tingkat stres peserta didominasi oleh kategori tinggi, sehingga diperlukan intervensi atau program manajemen stres seperti edukasi kesehatan mental, konseling, relaksasi, maupun terapi komplementer untuk membantu responden mengelola stres secara lebih efektif.

Sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 12 peserta (60%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 5 peserta (25%) dan kategori rendah sebanyak 3 peserta (15%). Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta telah memiliki pemahaman dasar mengenai kesehatan mental, meskipun masih terdapat ruang untuk meningkatkan pemahaman tersebut. Pengetahuan yang memadai dapat membantu peserta mengenali masalah kesehatan mental serta menentukan cara yang tepat dalam menghadapinya. Temuan ini sejalan dengan (Nazira et al., 2022) yang menjelaskan bahwa literasi kesehatan mental berperan penting dalam membantu mahasiswa memahami dan mengenali masalah kesehatan mental. Selain itu, (Gorczyński & Sims-Schouten, 2022) menekankan bahwa pengetahuan merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan literasi kesehatan mental pada mahasiswa. Adanya peserta dengan tingkat pengetahuan rendah menunjukkan bahwa pemahaman mengenai kesehatan mental belum sepenuhnya merata. Oleh sebab itu, edukasi perlu disampaikan menggunakan bahasa yang sederhana dan media yang menarik agar informasi lebih mudah dipahami serta dapat mendukung kemampuan peserta dalam mengenali dan mengelola stres sejak dini.



Gambar 2. Poster edukasi LENORA (Lavender Night Aromatherapy)

Poster edukasi LENORA digunakan sebagai media pendukung penyampaian materi manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir (Gambar 2). Poster dipilih karena mampu menyajikan informasi secara ringkas, menarik, dan mudah dipahami sehingga efektif meningkatkan pengetahuan peserta (Destari et al., 2022). Materi yang disajikan meliputi pengertian dan penyebab stres akademik, dampak stres, manfaat aromaterapi lavender, serta cara penggunaan lilin aromaterapi. Desain visual yang menarik juga membantu meningkatkan perhatian dan pemahaman peserta terhadap materi (She et al., 2024). Melalui poster ini, diharapkan informasi mengenai pengelolaan stres dapat dipahami dengan lebih mudah serta dapat menjadi media edukasi yang dapat digunakan kembali oleh peserta setelah kegiatan selesai.



Gambar 3. Video dan Lagu LENORA (*Lavender Night Aromatherapy*)

Selain lilin aromaterapi, tim juga menggunakan lagu berjudul LENORA (*Lavender Night Aromatherapy*) sebagai media pendukung edukasi manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir (Gambar 3). Lagu dipilih karena mampu menarik perhatian dan meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan edukasi. Perpaduan lirik dan melodi membantu peserta memahami serta mengingat pesan kesehatan dengan lebih baik dibandingkan penyampaian lisan saja (Sheffield & Iron, 2021). Lagu ini menggunakan dialek Papua agar lebih sesuai dengan karakteristik sasaran kegiatan. Penggunaan bahasa yang dekat dengan kehidupan sehari-hari diharapkan membuat pesan lebih mudah dipahami dan diterima oleh peserta. Dengan demikian, lagu menjadi media edukasi yang menarik sekaligus efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan.

Lirik lagu LENORA menggambarkan kondisi yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir, seperti rasa lelah, cemas, dan tekanan akibat tuntutan akademik. Lagu ini juga menyampaikan bahwa penggunaan aromaterapi lavender pada malam hari dapat membantu memberikan rasa tenang, nyaman, dan rileks sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam mengelola stres. Selain berfungsi sebagai media penyampaian informasi, lagu ini memperkuat materi edukasi yang telah diberikan kepada peserta (Sheffield & Iron, 2021). Untuk memperluas jangkauan edukasi, lagu diunggah ke YouTube sehingga dapat diakses kembali oleh peserta maupun masyarakat. Akses yang mudah memungkinkan pesan kesehatan dipelajari secara berulang sesuai kebutuhan. Dengan demikian, lagu LENORA tidak hanya mendukung proses edukasi selama kegiatan, tetapi juga menjadi media pembelajaran yang berkelanjutan.

2. Tahap Edukasi

Tahap edukasi dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan mahasiswa tingkat akhir etnis Papua mengenai manajemen stres melalui program LENORA (*Lavender Night Aromatherapy*). Penyampaian materi didukung oleh media

poster edukasi dan lagu LENORA sehingga informasi dapat disampaikan secara lebih menarik, mudah dipahami, dan mudah diingat oleh peserta.



Gambar 4. Penyampaian materi edukasi

Pada tahap pelaksanaan kegiatan edukasi yang dilaksanakan pada tanggal 27 juni 2026, berlangsung dengan lancar, kondusif, dan interaktif. Tim pengabdian memberikan materi mengenai pengertian stres, penyebab dan dampaknya, serta cara mengelola stres melalui pendekatan non *farmakologis* menggunakan lilin aromaterapi lavender (Gambar 4). Selama kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan aktif mengikuti diskusi dan mengajukan berbagai pertanyaan, seperti cara lain mengatasi stres, penggunaan lilin aromaterapi yang benar, serta manfaatnya bagi responden maupun masyarakat yang mengalami stres. Selain penyampaian materi, kegiatan juga diisi dengan sesi *sharing*, yakni peserta menceritakan pengalaman responden dalam menghadapi tekanan akademik dan proses adaptasi selama menjalani perkuliahan. Melalui diskusi tersebut, peserta dapat saling berbagi pengalaman, memperoleh solusi, serta meningkatkan pemahaman tentang manfaat menjaga kesehatan mental. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa mengenai pengelolaan stres serta pemanfaatan lilin aromaterapi lavender sebagai salah satu alternatif terapi relaksasi yang sederhana dan mudah diterapkan.



Gambar 5. Cara penggunaan lilin dan pembagian lilin aromaterapi lavender

Gambar 5 menunjukkan kegiatan edukasi mengenai cara penggunaan lilin aromaterapi lavender yang dilakukan secara langsung kepada peserta. Penyuluh menjelaskan langkah-langkah penggunaan lilin, mulai dari cara menyalakan lilin dengan aman, lalu kemudian letakkan lilin di kamar selama 20 menit, setelah itu matikan lilin yang sudah dinyalakan selama 20 menit berlangsung. Dan aroma dari lilin lavender sudah bisa untuk dihirup. Peserta juga diberikan penjelasan mengenai

manfaat aromaterapi lavender, seperti membantu menciptakan suasana yang lebih rileks, mengurangi stres, serta meningkatkan kenyamanan saat beristirahat.

Setelah sesi penjelasan selesai, dilakukan pembagian lilin aromaterapi lavender kepada seluruh peserta. Pembagian ini bertujuan agar peserta dapat mempraktekkan secara langsung cara penggunaan yang telah dijelaskan sekaligus memanfaatkan lilin aromaterapi sebagai media relaksasi dalam kehidupan sehari-hari, karena lilin di nilai praktis, mudah digunakan, tidak memerlukan alat tambahan, serta mampu melepaskan aroma secara bertahap selama proses pembakaran sehingga memberikan efek relaksasi dalam waktu yang lebih lama. Selama kegiatan berlangsung, peserta tampak antusias mengikuti kegiatan edukasi yang berlangsung dan menerima produk lilin yang dibagikan.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai ketercapaian tujuan program LENORA (*Lavender Night Aromatherapy*) dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa tingkat akhir etnis Papua mengenai manajemen stres. Evaluasi kegiatan meliputi evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses bertujuan menilai keterlibatan peserta selama kegiatan edukasi, sedangkan evaluasi hasil dilakukan untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta setelah memperoleh materi. Pengukuran hasil dilakukan menggunakan kuesioner pretest dan posttest yang disesuaikan dengan materi edukasi mengenai stres akademik, manfaat aromaterapi lavender, dan penggunaan lilin aromaterapi lavender sebagai upaya nonfarmakologis dalam manajemen stres.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon pada Tingkat Pengetahuan

Variabel	n	Median/Mean (Pre)	Median/Mean (Post)	z	p	Keterangan
Tingkat pengetahuan <i>Pre</i> dan <i>Post</i>	20	7,15/ 7	9,05/ 9	2,320	0,020	Signifikan

z (Nilai skor); p (nilai signifikan); n (jumlah peserta)

Berdasarkan Tabel 3. hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test pada 20 peserta, diperoleh nilai z sebesar 2,320 dengan p-value sebesar 0,020 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian materi. Dengan demikian, materi atau intervensi yang diberikan terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Dengan demikian, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi edukasi. Penggunaan uji Wilcoxon pada pengabdian masyarakat ini sudah tepat karena berdasarkan hasil uji normalitas, salah satu kelompok data tidak berdistribusi normal sehingga analisis dilakukan menggunakan uji nonparametrik yang sesuai untuk membandingkan dua pengukuran berpasangan ketika salah satu kelompok data tidak memenuhi asumsi normalitas, sehingga hasil analisis yang diperoleh dapat memberikan kesimpulan yang valid terhadap efektivitas intervensi yang diberikan (Garren & Davenport, 2022).

Peningkatan pengetahuan setelah pemberian intervensi menunjukkan bahwa materi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap topik yang dipelajari. Intervensi pendidikan atau penyuluhan yang disampaikan secara sistematis



dapat membantu peserta memperoleh informasi baru, memperkuat pemahaman yang telah dimiliki, serta meningkatkan kemampuan dalam mengingat dan menerapkan informasi tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Hu et al., 2022) yang menunjukkan bahwa program pelatihan berbasis pengetahuan dan simulasi mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi.

Secara teoritis, peningkatan pengetahuan setelah intervensi terjadi karena proses pembelajaran memungkinkan individu menerima informasi baru, mengolah informasi tersebut, kemudian mengintegrasikannya dengan pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya. Semakin baik metode penyampaian materi, media yang digunakan, serta keterlibatan peserta selama proses pembelajaran, maka semakin besar peluang terjadinya peningkatan pengetahuan. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah intervensi diberikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan dapat menjadi salah satu strategi yang dipertimbangkan dalam pelaksanaan edukasi pada kelompok sasaran dengan karakteristik serupa (Kim et al., 2022).

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon pada Tingkat Stres

Variabel	n	Median/Mean (Pre)	Median/Mean (Pre)	z	p	Keterangan
Tingkat Stres Pre-Post	20	25,10/25	18,45/18	3,347	<0,001	Signifikan

z (Nilai skor); p (nilai signifikan); n (jumlah peserta)

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada 20 peserta, diperoleh nilai z sebesar 3,347 dengan p-value < 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Setelah intervensi, tingkat stres peserta mengalami penurunan, sehingga intervensi dinilai efektif dalam menurunkan stres. Penurunan tingkat stres ini menunjukkan bahwa rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang meliputi edukasi mengenai stres, penggunaan media lagu LENORA (*Lavender Night Aromatherapy*), poster edukasi, sesi *sharing*, dan pemberian lilin aromaterapi lavender mampu membantu peserta mengenali penyebab stres, memahami cara mengelolanya, serta menerapkan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang dipadukan dengan terapi komplementer berpotensi membantu meningkatkan pengetahuan sekaligus menurunkan tingkat stres pada mahasiswa (Pertiwi & Juwita, 2023).

Pemberian edukasi kesehatan menjadi salah satu komponen utama dalam kegiatan ini karena memberikan informasi mengenai pengertian stres, faktor penyebab, dampak, serta cara mengatasinya. Pengetahuan yang meningkat membantu mahasiswa mengenali tanda dan gejala stres lebih dini sehingga mampu menentukan strategi koping yang lebih tepat ketika menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, penyampaian materi yang dilakukan secara interaktif melalui diskusi juga mendorong peserta untuk aktif pengaruh positif terhadap kondisi psikologis peserta. Intervensi tersebut membantu peserta memahami stres, mengenali faktor penyebab, serta menerapkan strategi koping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, kombinasi edukasi kesehatan dan terapi komplementer dapat menjadi salah satu upaya untuk membantu peserta mengelola dan menurunkan tingkat stres akademik.

4. Kelemahan

Kegiatan ini memiliki keterbatasan berupa jumlah peserta yang terbatas, yaitu 20 mahasiswa, serta tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga perubahan tingkat stres belum dapat dipastikan sepenuhnya disebabkan oleh intervensi lilin aromaterapi lavender. Pengukuran melalui pre-test dan post-test juga menggunakan self-report yang dapat menimbulkan bias subjektif. Selain itu, evaluasi dilakukan dalam waktu yang singkat sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan manfaat intervensi. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini lebih tepat menunjukkan adanya perubahan tingkat stres dan pengetahuan setelah intervensi serta potensi lilin aromaterapi lavender sebagai media pendukung relaksasi.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat efektivitas dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir etnis Papua di Universitas Kristen Satya Wacana melalui pemberian intervensi penggunaan lilin aromaterapi lavender menunjukkan efektivitas dalam menurunkan stres. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental serta membantu mahasiswa mengelola stres dan menghadapi tekanan akademik selama penyusunan tugas akhir.

Mahasiswa tingkat akhir etnis Papua diharapkan dapat menerapkan cara-cara sederhana untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menghadapi tuntutan penyusunan tugas akhir. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memanfaatkan lilin aromaterapi lavender sebagai media relaksasi untuk membantu menciptakan suasana yang lebih tenang. Selain itu, mahasiswa juga perlu menjaga pola hidup sehat, mengatur waktu dengan baik, serta tidak ragu untuk mencari dukungan dari teman, keluarga, dosen pembimbing, atau layanan konseling apabila merasa beban akademik mulai memengaruhi kondisi psikologis. Keberlanjutan program LENORA juga direkomendasikan untuk dikembangkan secara institusional sebagai salah satu program pendukung kesehatan mental mahasiswa melalui edukasi dan pendampingan secara berkala. Dengan demikian, kesehatan mental tetap terjaga dan proses penyelesaian studi dapat berjalan dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, N. P., Lopez, A. A. V. P. Da, Diatri, H., Werdhani, R. A., Soemarko, D. S., & Fitriani, D. Y. (2022). Validity and reliability of the Indonesian version of the new brief job stress questionnaire (short version) for work-related stress screening among office workers. *Medical Journal of Indonesia*, 31(3), 193–201. <https://doi.org/10.13181/mji.oa.226316>
- Azriful, Habibi, & Nildawati. (2022). Program eco healthy mommunity melalui service learning pada komunitas Dampangan. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat (JPPM)*, 6(1), 27–31. <https://doi.org/10.30595/jppm.v6i1.7442>
- Barus, M., Saragih, H., & Bakara, J. K. (2022).). Self-efficacy berhubungan dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tahun 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1), 53–63. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v5i1.3067>
- Delta, & Maryana. (2026). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi program ilmu keperawatan Institut Citra



- Internasional 2025. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(7), 4690–4702. <https://doi.org/10.31004/jkt.v7i1.54928>
- Destari, P. L., Tahlil, T., & Susanti, S. S. (2022). The effectiveness of poster media on knowledge and smoking behavior among high school students in Banda Aceh. *Jurnal Perawat Indonesia*, 6(1), 872–879. <https://doi.org/10.32584/jpi.v6i1.931>
- Dumanauw, J. M., Maramis, R. N., Rindengan, E. R., & Gansalangi, G. (2022). Formulasi lilin aromaterapi minyak lavender (*Oleum lavandulae*) dan minyak mawar (*Oleum rosae*). Seminar Nasional Tahun 2022. *Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Sam Ratulangi*, 1(1), 7–11. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/semnasfarmasi22/article/view/44420>
- Garren, S. T., & Davenport, G. H. (2022). Using Kurtosis for Selecting One-Sample T-Test or Wilcoxon Signed-Rank Test. *Current Journal of Applied Science and Technology*, 41(18), 46–55. <https://doi.org/10.9734/CJAST/2022/v41i1831737>
- Gorczyński, P., & Sims-Schouten, W. (2022). Evaluating mental health literacy amongst US college students: a cross sectional study. *Journal of American College Health*, 72(3), 676–679. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2063690>
- Hasbi, M., Anggreiny, N., & Maputra, Y. (2020). Gambaran stres akademik mahasiswa asal Papua di Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i1.15>
- Hu, Y., Zheng, B., Zhu, L., Tang, S., Lu, Q., Song, Q., Zhang, N., & Zhong, Y. (2022). The effectiveness of emergency knowledge training of pediatric medical workers based on the knowledge, skills, simulation model: A quasi-experimental study. *BMC Medical Education*, 22, 123. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03267-0>
- Huwaída, J., Alfadla, M. T., Fauziah, S. A. B. N., Mulyadi, I., & Salsabila, P. A. (2025). Social support as a form of stress coping mechanism among students facing social problems in Islamic boarding universities. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 111–126. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v10i1.608022>
- Junkins, E. J., & Derringer, J. (2025). Gather demographic data about gender, sexuality, and relational identities: Asking the right questions. *Advances in Methods and Practices in Psychological*, 8(4). <https://doi.org/10.1177/25152459251391186>
- Kim, J., Jang, J., Kim, B., & Lee, K. H. (2022). Effect of the precede - proceed model on health programs : a systematic review and meta - analysis. *Systematic Reviews*, 11, 213. <https://doi.org/10.1186/s13643-022-02092-2>
- Larsen, R. A. A., Noyes, J. P., & Sauter, M. (2023). Larsen, R. A. A., Noyes, J. P., & Sauter, M. (2023). Cognitive development in undergraduate emerging adults: How course-taking breadth supports skill formation. *Contemporary Educational Psychology*, 74, 102206. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2023.102206>
- Manery, D. E., Saija, A. F., Angkejaya, O. W., & Bension, J. B. (2023). Hubungan culture shock dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau semester pertama tahun 2020 dan 2021 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, 16(1), 39–(1), 39–50. <https://doi.org/10.30598/molmed.2023.v16.i1.39>
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, & Kumala, I. D. (2022). Literatur kesehatan mental pada mahasiswa di banda aceh. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23–39. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.25102>
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and health: A review of psychobiological processes. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 663(1), 663–688. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- Pertiwi, E. R., & Juwita, R. (2023). Keefektifitasan aromaterapi lavender dalam

- menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 285–291. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i1.2808>
- Rabuka, M. C., Latuheru, G., & Taihuttu, Y. (2023). Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(2), 150–158. <https://doi.org/10.26905/jpt.v18i2.11115>
- Rahmanda, Y. A., & Satwika, Y. W. (2023). Gambaran stres akulturatif pada mahasiswa baru yang merantau (beda budaya). *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 825–844. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i1.53843>
- Rumbrar, D. M., & Soetjningsih, C. H. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa Papua program beasiswa PKP3N di Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3), 446–451. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.40878>
- Sari, A. W. (2022). Pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis: Dukungan sosial sebagai variabel intervening. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 10(2), 597–606. <https://doi.org/10.26740/jim.v10n2.p597-606>
- She, L., Wang, Z., Tao, X., & Lai, L. (2024). The impact of color cues on the learning performance in video lectures. *Behavioral Sciences*, 14(7), 560. <https://doi.org/10.3390/bs14070560>
- Sheffield, D., & Iron, J. Y. (2021). Songs for health education and promotion: A systematic review with recommendations. *Public Health*, 189, 280–288. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.020>
- Suharmanto. (2024). Hubungan antara academic burnout dengan kualitas hidup pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 2(4), 182–188. <https://doi.org/10.63265/jkti.v2i4.96>