

Pendekatan Partisipatif dalam Edukasi Manajemen Stres: Integrasi Aromaterapi di Lingkungan SMK Bhakti Kencana Majalaya

**Wempi Budiana¹, Fenti Fatmawati¹, Entris Sutrisno¹, Rahma Ziska¹,
Mia Nisrina Anbar Fatin¹, Jajang Japar Sodik^{1,*}, Seffi Ruswanti²**

¹Fakultas Farmasi, Universitas Bhakti Kencana, Kota Bandung, Indonesia

²SMK Bhakti Kencana, Majalaya, Kab. Bandung, Indonesia

*Penulis korespondensi: jajang.japar@bku.ac.id

Dikirim : 21 November 2025

Direvisi : 11 Maret 2026

Diterima : 12 Maret 2026

Abstrak: Kesehatan mental remaja merupakan salah satu perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat, dengan stres sebagai faktor risiko yang signifikan. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa-siswi SMK Bhakti Kencana Majalaya mengenai manajemen stres menggunakan aromaterapi. Program ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas, dengan melibatkan kolaborasi antara Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana dan pihak sekolah SMK Bhakti Kencana Majalaya. Intervensi yang dilakukan berupa edukasi kesehatan interaktif tentang kesehatan mental dan manajemen stres, dilanjutkan dengan workshop praktik langsung membuat produk aromaterapi sederhana. Sebanyak tiga puluh dua siswa dari Jurusan Farmasi berpartisipasi aktif dalam program ini. Hasil program menunjukkan adanya perubahan positif pada pengetahuan dan tingkat stres siswa. Rata-rata skor pengetahuan tentang stres dan manajemen diri meningkat dari 60% (pre-test) menjadi 95% (post-test). Temuan kualitatif menunjukkan adanya transfer pengetahuan ke dalam perilaku, dimana siswa mempraktikkan teknik relaksasi serta melaporkan kualitas tidur yang lebih baik setelah menggunakan diffuser aromaterapi. Keberhasilan program ini menyoroti efektivitas pendidikan kesehatan berbasis sekolah yang partisipatif beserta intervensi komplementer dalam menurunkan stres di kalangan remaja. Tingkat kepuasan yang tinggi (90%) di antara siswa mencerminkan metode pembelajaran yang menarik dan interaktif yang digunakan. Program ini memberikan kontribusi bagi bertambahnya bukti yang mendukung intervensi holistik berbasis sekolah untuk kesehatan mental remaja, serta memberikan keterampilan praktis dalam pengelolaan stres. Program di masa mendatang disarankan untuk mereplikasi pendekatan ini di sekolah lain, dengan memasukkan komponen inovatif dan tindak lanjut jangka panjang untuk menilai keberlanjutan dampak program.

Kata kunci: aromaterapi, edukasi, minyak atsiri, remaja, stres

Abstract: Adolescent mental health is a major public health concern, with stress being a significant risk factor. This community service program aimed to educate students at SMK Bhakti Kencana Majalaya about stress management using aromatherapy. The program employed a community-based participatory approach, involving collaboration between the Faculty of Pharmacy, Universitas Bhakti Kencana, and the school. The intervention consisted of interactive health education on mental health and stress management, followed by a hands-

on workshop on making simple aromatherapy products. Thirty-two students from the pharmacy department actively participated in the program. The results showed positive changes in students' knowledge and stress levels. The average knowledge score about stress and self-management increased from 60% (pre-test) to 95% (post-test). Qualitative findings indicated a transfer of knowledge into behavior, with students practicing relaxation techniques and reporting improved sleep quality after using the aromatherapy diffusers. The program's success highlights the effectiveness of participatory school-based health education and complementary interventions in reducing stress among adolescents. The high satisfaction rate (90%) among students reflects the engaging and interactive learning methods used. This program contributes to the growing evidence supporting holistic school-based interventions for adolescent mental health and provides practical skills for stress management. Future programs should consider replicating this approach in other schools, incorporating innovative components and long-term follow-up to assess the sustainability of the program's impact.

Keywords: *adolescents, aromatherapy, education, essential oil, stress*

1. Pendahuluan

Kesehatan mental remaja merupakan salah satu perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat saat ini (Sihombing & Nainggolan, 2025; Maha dkk., 2025; Kapadia, 2024). Masa remaja ditandai oleh perubahan fisik, hormonal, dan sosial yang cepat, sehingga kelompok ini rentan mengalami tekanan psikologis (stres). Berbagai tuntutan lingkungan, seperti perubahan hubungan dengan orang tua, guru, dan teman sebaya, ekspektasi keluarga yang tinggi, serta tekanan akademik di sekolah dapat menambah beban stres bagi remaja (Lin *et al.*, 2021). Jika tidak ditangani, stres yang dialami remaja dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan emosionalnya, baik dalam jangka pendek maupun panjang. Namun, masih banyak remaja yang belum mampu mengatasi stres tersebut secara efektif di era modern ini.

Kondisi ini juga tercermin di Indonesia. Hasil survei nasional kesehatan jiwa remaja Indonesia tahun 2022 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia (usia 10–17 tahun) pernah mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Masalah-masalah ini termasuk di antaranya gangguan kecemasan, depresi, maupun stres berat. Ironisnya, hanya sekitar 2,6% dari remaja yang mengalami masalah tersebut yang memanfaatkan layanan kesehatan atau konseling profesional. Sebagian besar remaja dan keluarganya cenderung mencoba menangani sendiri persoalan ini atau mengandalkan dukungan non-profesional. Padahal, sekitar 38% orang tua di Indonesia mengaku lebih memilih memanfaatkan layanan kesehatan jiwa dari sekolah untuk membantu remaja mereka. Fakta ini menegaskan pentingnya peran pihak sekolah dalam menyediakan edukasi dan dukungan terkait kesehatan mental siswa. Intervensi edukatif di lingkungan sekolah menjadi strategi yang tepat untuk meningkatkan

literasi dan keterampilan remaja dalam mengelola stres.

Salah satu pendekatan alternatif yang dapat diperkenalkan dalam manajemen stres remaja adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan terapi komplementer yang memanfaatkan minyak atsiri (*essential oil*) hasil ekstraksi tumbuhan untuk memperoleh efek relaksasi bagi tubuh dan pikiran (Luan *et al.*, 2023; Yim *et al.*, 2009). Metode ini semakin populer dan digunakan luas sebagai cara non-farmakologis dalam mengurangi keluhan psikologis seperti kecemasan dan stres. Mekanisme aromaterapi antara lain melalui stimulasi indra penciuman yang terhubung dengan sistem limbik di otak, sehingga memicu pelepasan neurotransmitter seperti endorfin dan serotonin yang menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Sejumlah penelitian telah menunjukkan efektivitas minyak atsiri tertentu, misalnya lavender, mawar, lemon, *peppermint*, dan *rosemary* dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan serta meningkatkan *mood* dan fungsi kognitif. Bahkan pada populasi remaja, aromaterapi terbukti membantu menurunkan respons stres secara fisiologis. Lin *et al.* (2021) melaporkan bahwa terapi aroma berkontribusi terhadap regulasi sistem saraf otonom dan memiliki efek stress-relieving pada remaja.

Pemberian edukasi kesehatan yang melibatkan partisipasi aktif siswa diyakini dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengatasi stres. Penelitian menunjukkan bahwa program edukasi di sekolah mampu secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai isu kesehatan. Sebagai contoh, kegiatan penyuluhan tentang pencegahan penyakit di dua SMK Bhakti Kencana berhasil menaikkan pengetahuan siswa sekitar 18,7% setelah evaluasi *pre-test* dan *post-test* (Patonah dkk., 2024). Pendekatan pelatihan yang interaktif serta disertai praktik langsung juga terbukti efektif meningkatkan keterampilan dan motivasi peserta. Kosmawati dkk. (2025) melaporkan bahwa program pelatihan partisipatif di masyarakat menghasilkan tingkat kepuasan peserta yang sangat tinggi ($\geq 90\%$ peserta merasa puas) dan berdampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta motivasi masyarakat. Selain itu, pemanfaatan bahan alam sebagai materi edukasi memberi nilai tambah tersendiri. Sodik dkk. (2025) menunjukkan bahwa pelatihan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) berhasil memberdayakan masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya herbal lokal untuk menjaga kesehatan, sehingga pengetahuan dan kemandirian masyarakat dalam pencegahan penyakit pun meningkat. Berangkat dari berbagai temuan positif tersebut, kombinasi edukasi manajemen stres dengan praktik pembuatan aromaterapi sederhana di kalangan siswa diharapkan dapat menjadi strategi efektif untuk membekali remaja dengan keterampilan *coping stress* yang sehat.

Dengan demikian, program edukasi pengelolaan stres melalui aromaterapi beserta praktik pembuatannya ini perlu segera dilaksanakan di SMK Bhakti Kencana Majalaya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang sebagai respons terhadap kebutuhan nyata para siswa di sekolah tersebut akan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stres secara sehat. Siswa SMK Bhakti Kencana Majalaya sehari-hari dihadapkan pada berbagai tekanan akademik maupun tantangan persiapan karier, sehingga rentan mengalami stres. Namun, berdasarkan pengamatan awal, banyak di antara mereka yang belum mengenal teknik manajemen stres mandiri yang efektif. Oleh sebab itu, pelaksanaan edukasi aromaterapi berikut praktik pembuatannya menjadi langkah yang mendesak untuk membantu meningkatkan kesejahteraan mental para siswa dan warga sekolah tersebut.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menerapkan pendekatan partisipatif berbasis komunitas (*community-based participatory approach*). Tim pelaksana terdiri dari dosen dan mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana (UBK) yang berperan sebagai narasumber materi dan fasilitator *workshop*, bekerja sama dengan SMK Bhakti Kencana Majalaya sebagai mitra lokasi. Pihak sekolah (kepala sekolah dan guru, terutama guru Bimbingan Konseling/BK) dilibatkan sejak tahap perencanaan untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa terkait manajemen stres. Kerja sama ini diformalkan melalui koordinasi awal dan surat kesediaan mitra, sehingga terjalin kemitraan resmi antara UBK dan pihak sekolah. SMK menyediakan peserta (siswa) dan sarana prasarana kegiatan, sementara guru BK mendampingi siswa serta melanjutkan pendampingan pasca program sebagai upaya keberlanjutan. Kegiatan dilaksanakan di Aula SMK Bhakti Kencana Majalaya (Kabupaten Bandung) pada bulan Oktober 2025. Secara keseluruhan durasi program ± 1 bulan, mencakup persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi dan tindak lanjut.

Pelaksanaan program dibagi dalam tiga tahap utama, yakni persiapan, implementasi edukasi & pelatihan, serta evaluasi. Tahap persiapan meliputi survei awal kondisi siswa dan koordinasi dengan mitra. Tim melakukan diskusi dengan guru BK dan menyebarkan kuesioner awal (*pre-test*) untuk mengukur tingkat stres serta pengetahuan siswa tentang manajemen stres. Langkah perencanaan semacam ini sesuai dengan rekomendasi Patonah dkk. (2024) yang dimulai dengan penyusunan proposal, penetapan mitra, dan survei awal jumlah serta kondisi peserta. Hasil identifikasi digunakan untuk merancang modul edukasi dan panduan praktik

aromaterapi yang sesuai kebutuhan.

Tahap pelaksanaan diwujudkan dalam bentuk penyuluhan interaktif mengenai kesehatan mental dan teknik pengelolaan stres, termasuk pengenalan aromaterapi sebagai metode relaksasi. Penyuluhan diberikan melalui metode ceramah dialogis disertai media visual (*slide* dan *leaflet*) serta komunikasi verbal-nonverbal yang *engaging* untuk remaja. Strategi edukatif ini penting agar materi mudah dipahami dan menarik minat siswa. Setelah sesi teori, dilanjutkan *workshop* pembuatan aromaterapi sederhana. Pada sesi praktik ini, setiap peserta dibimbing untuk membuat produk aromaterapi inhalasi (misalnya aromaterapi *roll-on* berbahan minyak atsiri seperti lavender atau citrus) secara mandiri dengan pendampingan tim. Pendekatan yang mengombinasikan edukasi dan pelatihan praktis ini telah direkomendasikan dalam program pengabdian serupa, di mana penyuluhan pengetahuan diikuti dengan demonstrasi dan praktik langsung pembuatan produk. Melalui kombinasi tersebut, siswa tidak hanya meningkatkan pemahaman teoretis tentang stres, tetapi juga memperoleh keterampilan vokasional dalam meracik aromaterapi sebagai strategi *coping* positif. Bahkan, pendekatan partisipatif semacam ini memungkinkan peserta terlibat aktif dan berbagi pengalaman, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna. Selain itu, di penghujung kegiatan, tim memberikan pelatihan singkat kepada guru BK mengenai penggunaan aromaterapi di lingkungan sekolah, guna memastikan program dapat berlanjut secara mandiri setelah kegiatan utama usai.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas intervensi. Evaluasi kuantitatif dilakukan dengan membandingkan hasil *post-test* dengan *pre-test* yang telah diisi siswa. Instrumen evaluasi berupa kuesioner mengukur peningkatan pengetahuan siswa tentang manajemen stres dan aromaterapi, serta perubahan tingkat stres yang dirasakan. Metode evaluasi pre-post ini lazim digunakan dalam program edukasi kesehatan di sekolah karena mampu menggambarkan dampak intervensi secara objektif. Evaluasi kualitatif ini bertujuan menangkap umpan balik dan perubahan perilaku/kesiapan siswa dalam mengelola stres pasca intervensi. Kombinasi metode evaluasi tersebut memastikan bahwa dampak program terukur baik dari aspek kognitif maupun perilaku. Dengan demikian, melalui rangkaian metode di atas, program “Edukasi Pengelolaan Stres melalui Aromaterapi” dapat diimplementasikan secara terstruktur mulai dari perencanaan hingga evaluasi, melibatkan berbagai pemangku kepentingan, dan berorientasi pada keberlanjutan hasil di lingkungan sekolah.

3. Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan program edukasi dan praktik aromaterapi di SMK Bhakti Kencana Majalaya berlangsung lancar dengan partisipasi aktif dari 32 siswa kelas XI jurusan kefarmasian. Kegiatan diawali dengan penyuluhan kesehatan mental dan manajemen stres selama 40 menit secara interaktif (Gambar 1). Materi yang disampaikan mencakup definisi stres pada remaja, dampak negatif stres terhadap konsentrasi dan kesehatan, serta strategi *coping* positif (latihan pernapasan, relaksasi otot, *mindfulness*) oleh. Siswa terlibat dalam diskusi dan tanya jawab, menunjukkan antusiasme yang tinggi. Penyuluhan ini efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang stress hal ini sejalan dengan studi Sodik dkk. (2025) yang menunjukkan edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan setelah intervensi. Di konteks sekolah, peningkatan literasi kesehatan mental melalui edukasi seperti ini diharapkan berkontribusi pada resiliensi remaja menghadapi tekanan akademik. Para guru melaporkan bahwa setelah penyuluhan, siswa lebih terbuka membicarakan masalah stres dan berinisiatif mencoba teknik relaksasi dasar di kelas.



Gambar 1. Pemberian Edukasi Pengelolaan Stres oleh Yusuf Buhori Maulana, S.Psi., M.Psi., Ch., Cht.

Gambar 2 memperlihatkan simulasi pembuatan aromaterapi oleh siswa SMK. Siswa melakukan praktik secara berkelompok untuk membuat produk aromaterapi inhaler sederhana. Pada sesi *workshop* aromaterapi ini, setiap kelompok (4-5 siswa) difasilitasi untuk meracik *diffuser* aromaterapi menggunakan minyak atsiri lavender dan lemon. Tahapan praktik meliputi pencampuran minyak atsiri dengan basis pelarut ke dalam botol *diffuser*, diikuti simulasi penggunaan dengan teknik pernapasan dalam (Gambar 3). Kegiatan *hands-on* tersebut berlangsung atraktif siswa saling berdiskusi mengenai takaran dan aroma yang sesuai, sementara pendamping (dosen dan mahasiswa) memastikan prosedur aman.



Gambar 2. Praktik Pembuatan Aromaterapi oleh Dr. Fenti Fatmawati, M.Si dan Dr. Rahma Ziska, M.Si.



Gambar 3. Prosedur pembuatan *diffuser* aromaterapi stik

Selama praktik, dilakukan observasi partisipasi diperoleh data lebih dari 90% siswa terlibat aktif (mencoba meracik sendiri dan bertanya) dan menunjukkan keterampilan laboratorium dasar yang baik. Antusiasme ini konsisten dengan pendekatan *experiential*

learning yang diyakini meningkatkan motivasi dan keterampilan peserta. Temuan serupa dilaporkan Kosmawati dkk. (2025) bahwa metode partisipatif dan praktik langsung dalam pelatihan komunitas menghasilkan lebih dari 85% peserta merasa puas serta terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan mereka. Dalam konteks sekolah, partisipasi aktif siswa saat praktik diyakini mempermudah internalisasi materi, sejalan dengan prinsip pendidikan partisipatif yang menekankan keterlibatan langsung untuk hasil pembelajaran yang optimal (Zisopoulou & Varvogli, 2023). Selain itu, keterampilan meracik aromaterapi ini memberikan nilai tambah vokasional sesuai kurikulum SMK, sebagaimana juga dilaporkan oleh Fatmawati dkk. (2025) di mana pelatihan pembuatan lilin aromaterapi mampu meningkatkan keterampilan kewirausahaan remaja sekaligus memberikan manfaat lingkungan.

Hasil evaluasi menunjukkan perubahan positif pada pengetahuan dan tingkat stres siswa. Skor pengetahuan tentang stres dan manajemen diri (diukur melalui 10 pertanyaan benar-salah) mengalami peningkatan dari rata-rata 60% (*pre-test*) menjadi 95% (*post-test*). Siswa mampu menyebutkan gejala stres dan teknik relaksasi dengan lebih tepat usai program. Banyak siswa merasa lebih tenang dan *fresh* setelah mencoba aromaterapi *diffuser* buatan mereka. Beberapa siswa menyatakan aroma lavender membantu mereka tidur lebih nyenyak di malam setelah *workshop*. Guru BK yang diwawancarai seminggu setelah program mengamati perubahan perilaku positif, misalnya beberapa siswa mempraktikkan teknik pernapasan dalam ketika merasa cemas menjelang ujian. Temuan kualitatif ini mengindikasikan adanya transfer pengetahuan ke dalam perilaku, yang merupakan indikator keberhasilan edukasi kesehatan berbasis sekolah.

Hasil pengabdian ini menguatkan bukti bahwa pendekatan sekolah sehat melalui edukasi partisipatif dan intervensi komplementer dapat mengurangi stres pada remaja. Aromaterapi *diffuser* terbukti menjadi komponen efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan *mood* remaja. Hedigan *et al.* (2023) dalam tinjauan sistematisnya menemukan lebih dari 70% uji klinis menunjukkan kelompok yang menerima aromaterapi mengalami penurunan signifikan pada level kecemasan dibanding kelompok kontrol. Mekanisme efek ini diduga berkaitan dengan komponen *linalool* dalam lavender yang bersifat ansiolitik melalui modulasi sistem limbik dan penurunan kortisol. Siswa SMK yang menjadi sasaran program, aromaterapi memberikan pengalaman relaksasi langsung yang mudah diaplikasikan. Hal ini penting mengingat intervensi psikologis non-farmakologis sangat dianjurkan bagi remaja untuk

mengelola stres sebelum memerlukan terapi. Dengan kata lain, program ini sejalan dengan tren pelayanan kesehatan mental remaja yang mengedepankan pendekatan promotif-preventif di lingkungan sekolah. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam aktivitas yang bermakna (seperti meramu produk aromaterapi) dapat meningkatkan *sense of ownership* dan efikasi diri mereka dalam menjaga kesehatan. Adapun kepuasan siswa terhadap program ini sangat tinggi. Evaluasi kepuasan menunjukkan 90% siswa memberikan penilaian “sangat puas” terhadap materi dan kegiatan. Tingginya minat dan kepuasan ini tak lepas dari metode pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif. Kosmawati dkk. (2025) melaporkan partisipan cenderung antusias dan berminat mengembangkan lebih lanjut inovasi yang dipelajari ketika program dilaksanakan secara partisipatif. Demikian pula, dalam pengabdian ini beberapa siswa SMK menyatakan tertarik untuk membuat produk aromaterapi lain (seperti lilin atau *bath salt*) sebagai bagian dari proyek kewirausahaan sekolah. Di akhir kegiatan *workshop*, tim memberikan hadiah kepada peserta teraktif seperti diberikan dalam Gambar 4.



Gambar 4. Pemberian hadiah kepada peserta teraktif

Secara keseluruhan, hasil pengabdian menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan mental berbasis sekolah dengan praktik aromaterapi efektif menurunkan tingkat stres dan meningkatkan pengetahuan siswa. Temuan ini konsisten dengan laporan-laporan terkini mengenai pentingnya intervensi holistik di sekolah untuk kesehatan mental. Dengan menggunakan pendekatan partisipatif, program ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoretis tetapi juga membekali remaja dengan keterampilan praktis mengelola stres. Hal ini diharapkan dapat berkontribusi pada terciptanya budaya sekolah yang peduli kesehatan mental, di mana siswa saling mendukung dan memiliki kapasitas menghadapi stres secara positif. Ke depan, disarankan program serupa direplikasi di sekolah lain dengan melibatkan lebih banyak

komponen inovatif (misalnya seni dan permainan) untuk semakin meningkatkan keterlibatan siswa. Pengukuran jangka panjang juga perlu dilakukan untuk melihat keberlangsungan dampak program, misalnya dengan follow-up setelah 3–6 bulan. Meskipun demikian, capaian jangka pendek program ini sudah menunjukkan indikator keberhasilan utama: penurunan stres remaja dan peningkatan literasi serta keterampilan manajemen stres. Hasil ini memperkaya bukti empiris bahwa pendekatan school-based health education yang partisipatif dan menyenangkan dapat menjadi strategi efektif dalam upaya promotif-preventif masalah kesehatan mental remaja.

4. Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa-siswi SMK Bhakti Kencana Majalaya mengenai manajemen stres dengan menggunakan aromaterapi. Program ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas, melibatkan kolaborasi antara Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana dan pihak sekolah. Kegiatan terdiri dari edukasi kesehatan interaktif tentang kesehatan mental dan manajemen stres, dilanjutkan dengan lokakarya praktis membuat produk aromaterapi sederhana. Sebanyak tiga puluh dua siswa berpartisipasi secara aktif, dan hasilnya menunjukkan perubahan positif dalam pengetahuan dan tingkat stres mereka. Rata-rata skor pengetahuan tentang stres dan manajemen diri meningkat dari 60% (*pre-test*) menjadi 95% (*post-test*). Temuan kualitatif menunjukkan adanya transfer pengetahuan ke dalam perilaku, di mana siswa mempraktikkan teknik relaksasi dan melaporkan kualitas tidur yang membaik setelah menggunakan diffuser aromaterapi yang mereka buat sendiri. Keberhasilan program ini menyoroti efektivitas edukasi kesehatan partisipatif berbasis sekolah dan intervensi pelengkap dalam mengurangi stres pada remaja. Tingkat kepuasan yang tinggi (90%) mencerminkan metode pembelajaran yang menarik dan interaktif. Program ini memberikan bukti yang mendukung intervensi holistik berbasis sekolah untuk kesehatan mental remaja.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada SMK Bhakti Kencana Majalaya atas dukungan yang diberikan kepada tim pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada DRPM Universitas Bhakti Kencana atas semua dukungan moral maupun materil yang diberikan kepada tim.

Daftar Referensi

- Hedigan, F., Sheridan, H., & Sasse, A. (2023). Benefit of inhalation aromatherapy as a complementary treatment for stress and anxiety in a clinical setting – a systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 52, 101750. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101750>
- Kapadia, F. (2024). Adolescent Mental Health and Well-Being: A Public Health of Consequence, February 2024. *Am J Public Health*, 114(2), 158-160. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2023.307543>
- Kosmawati, A., Novianti, H.F., Aprilyanti, R.F., Prima, D.T., Pramesti, A., Sodik, J.J., Sutrisno, E., Nisrina, M., Fatmawati, F. & Budiana, W. (2025). Transformasi Jagung Manis menjadi Produk Bernilai Tambah: Pemberdayaan Ibu Posyandu melalui Inovasi Nugget Jagung. *ARDHI: Jurnal Pengabdian Dalam Negeri*, 3(4), 159-167. <https://doi.org/10.61132/ardhi.v3i4.1420>
- Lin, P-H, Lin, Y-P, Chen, K-L, Yang, S-Y, Shih, Y-H, & Wang, P-Y. (2021) Effect of aromatherapy on autonomic nervous system regulation with treadmill exercise-induced stress among adolescents. *PLoS ONE*, 16(4), e0249795. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249795>
- Luan, J., Yang, M., Zhao, Y., Zang, Y., Zhang, Z., & Chen, H. (2023). Aromatherapy with inhalation effectively alleviates the test anxiety of college students: A meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 13, 1042553.
- Maha, S., Simangunsong, I.S. & Marniati. (2025). Analisis Kesehatan Mental pada Remaja: Literatur Review. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 3(3), 66-89. <https://doi.org/10.57213/antigen.v3i3.727>
- Patonah, P., Lisni, I., Astuti, Y., Wahyudi, F.M., Sumbara, S., Mulyana, H., Sodik, J. & Irfani, A.M. (2024). Peningkatan Pengetahuan Remaja dalam Pencegahan Penyakit Menular Seksual (HIV) di SMK Bhakti Kencana Cimahi dan Soreang. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 5(3), 536-545.
- Sihombing, Y.A. & Nainggolan, E. (2025). Faktor-Faktor Determinan Kesehatan Mental Remaja : Tinjauan Sistematis Literatur Menggunakan Pendekatan PRISMA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2), 90-94. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i2.5251>
- Sodik, J.J., Fatmawati, F., Fatin, M.N.A., & Budiana, W. (2025). Utilization of TOGA to Reduce the Risk of Hypertension in Cibiru Wetan Village. *Warta Pengabdian Andalas*, 32(1), 55-60.
- Yim, V.W., Ng, A.K., Tsang, H.W., & Leung, A.Y. (2009). A review on the effects of aromatherapy for patients with depressive symptoms. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 15(2), 187-95. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0333>
- Zisopoulou, T., & Varvogli, L. (2023). Stress Management Methods in Children and Adolescents: Past, Present, and Future. *Hormone Research in Paediatrics*, 96(1), 97–107.