

Pendampingan Pembuatan Lilin Aromaterapi sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental pada Diaspora Indonesia di Tiongkok

Assistance in Making Aromatherapy Candles as an Effort to Improve Mental Health among the Indonesian Diaspora in China

Azis Ikhsanudin^{1*}, Sucipto², Wajiran³, Lolita⁴, Leoni Nanda Wulandari⁵

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

**Penulis Korespondensi*

^{1*}azis.ikhsanudin@pharm.uad.ac.id, ²sucipto@pbi.uad.ac.id, ³wajiran@enlitera.uad.ac.id,

⁴lolita@pharm.uad.ac.id, ⁵leoni2000023012@webmail.uad.ac.id

Riwayat Artikel: Dikirim 21 Januari 2025; Diterima 5 November 2025; Diterbitkan 30 November 2025

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek utama dalam menentukan kesehatan seorang individu. Studi prevalensi masalah kesehatan mental pada rentang usia remaja dan dewasa muda di Indonesia, di mana angka prevalensi gangguan mental emosional pada usia >15 tahun mencapai 9,8% dari jumlah penduduk. Salah risiko penurunan kesehatan mental terjadi pada diaspora Indonesia di Negeri Tiongkok, khususnya para pelajar dan mahasiswa yang sedang studi di Tiongkok. Tujuan kajian ini untuk mendapatkan gambaran kesehatan mental dan pendampingan pembuatan lilin aromaterapi sebagai upaya pencegahan penurunan kesehatan mental bagi pelajar diaspora di Tiongkok. Kegiatan ini dilaksanakan atas kerja sama Perhimpunan Pelajar Indonesia Tiongkok dan Pimpinan Cabang Istimewa Muhammadiyah Tiongkok (PCIMT). Metode dalam kajian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode kuesioner yang dikembangkan dari kuesioner "The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)" yang dimodifikasi dan telah divalidasi menggunakan 10 responden. Hasil kajian menunjukkan bahwa pelajar Indonesia merasakan emosi negatif rata-rata $3,41 \pm 0,95$, faktor kepuasan diri menunjukkan hasil rata-rata $3,41 \pm 0,73$, faktor konsentrasi diri $3,45 \pm 0,80$ dan faktor penilaian terhadap penampilan tubuh yang menunjukkan rata-rata $3,68 \pm 0,95$. Sedangkan pada pelatihan pembuatan lilin aromaterapi dalam kajian lebih dominan menunjukkan bahwa pelajar tertarik pada lilin aromaterapi karena dapat bermanfaat sebagai alternatif menjaga kesehatan mental. Kesimpulan pada kajian ini adalah Berdasarkan kuesioner menunjukkan ada kecenderungan bahwa diaspora Indonesia khususnya pelajar, memiliki perasaan *feeling blue* (kesepian), putus asa, cemas dan depresi dan aromaterapi dari lilin dapat meningkatkan relaksasi pikiran serta cenderung tidak meningkatkan *mood* pada pelajar diaspora di Tiongkok.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Diaspora, Tiongkok, Lilin Aromaterapi

Abstract

Mental health is a crucial determinant of overall well-being. In Indonesia, the prevalence of mental disorders among individuals over 15 years old has reached 9.8% of the population. Indonesian diaspora students in China face unique challenges that may increase the risk of mental health decline. This study aimed to describe the mental health status of Indonesian diaspora students in China and to evaluate aromatherapy candle-making activities as a preventive approach to mental health decline. A descriptive qualitative design was employed using a modified and validated version of the World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5) questionnaire, validated with 10 respondents. Data were collected from Indonesian students through self-administered questionnaires. Additionally, a workshop on aromatherapy candle-making was conducted to explore its potential benefits for improving mental health. The findings indicated that students experienced negative emotions with a mean score of 3.41 ± 0.95 , self-satisfaction with 3.41 ± 0.73 , concentration with 3.45 ± 0.80 , and body image perception with 3.68 ± 0.95 . Most participants expressed interest in aromatherapy candles, perceiving them as beneficial for mental relaxation and emotional well-being. Indonesian diaspora students in China demonstrated tendencies toward feelings of loneliness, hopelessness,

anxiety, and depression. Aromatherapy candle-making activities provided a promising alternative approach to mental relaxation, although further research is needed to determine their effectiveness in improving overall mood and mental health.

Keywords: *Mental health, Diaspora, China, Aromatherapy Candles*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan faktor utama dalam menentukan kesehatan setiap individu, di mana menurut WHO definisi kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan (*well-being*) di mana individu mampu merealisasikan akan kemampuannya individu dalam mengatasi tekanan kehidupan yang normal dan dapat bekerja secara produktif serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Westerhof & Keyes, 2010).

Menurut Undang-Undang Dasar Nomor 18 tahun 2014, definisi kesehatan mental atau jiwa merupakan kondisi di mana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Alfina, 2021).

Masalah kesehatan mental pada usia remaja saat ini meningkat, data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 6,1% dari penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional (Kemenkes RI, 2018).

Menurut ahli *sociologist* menyatakan bahwa sebanyak 4,2% pelajar dan 6,9% mahasiswa di Indonesia memiliki niatan untuk melakukan bunuh diri, sedangkan sebanyak 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi (Alfina, 2021).

Selain itu, kurangnya perhatian orang tua terhadap kesehatan mental anak juga memicu kerentanan mereka mengalami

gangguan mental. Orang tua sering kali menempatkan harapan tinggi pada anaknya dalam aspek prestasi akademis yang menciptakan tekanan psikologis pada remaja.

Berdasarkan data ini menunjukkan bahwa usia remaja merupakan usia yang sangat rentan dalam mengalami masalah kesehatan mental. Faktor yang menyebabkan masalah kesehatan mental pada remaja antara lain: faktor perubahan biologi, psikologi dan sosial menjadi faktor risiko atau menjadi faktor protektif terhadap munculnya masalah kesehatan mental pada remaja. Maka, deteksi terhadap masalah kesehatan jiwa menjadi sangat penting, sehingga sedini mungkin dapat dilakukan upaya untuk mencegah munculnya masalah kesehatan mental yang dapat berdampak terhadap kualitas hidup remaja.

Pentingnya pengelolaan stres dan emosi negatif dalam kehidupan pribadi karena orang yang kompeten secara emosional dapat memahami dan memproses emosinya sendiri dengan baik, dan kemampuan mengelola emosi lebih berkontribusi terhadap kesuksesan dari pada mengontrol kecerdasan (Hairunni'am et al, 2022).

Studi prevalensi masalah kesehatan mental pada rentang usia remaja dan dewasa muda di Indonesia menunjukkan kenaikan signifikan. Pada usia remaja sering kali disebut sebagai masa transisi yang paling menantang untuk dilalui karena memiliki emosi dan kondisi mental yang tidak stabil, menghadapi berbagai konflik, muncul tuntutan, perubahan suasana hati, dan kurangnya keterampilan dalam memecahkan masalah (Caesaria et al., 2024).

Remaja sering menghadapi tantangan dalam menemukan identitas diri mereka. Pencarian jati diri pada remaja akan menimbulkan perasaan bingung, plinplan,

dan rasa tidak aman, terutama di era media sosial yang mempromosikan citra ideal.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar oleh Kementerian Kesehatan (2018), prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% dari jumlah penduduk, dan angka ini meningkat dibandingkan dengan tahun 2013 yang sebesar 6%. Prevalensi depresi pada usia 15 tahun ke atas mencapai 6,1% dari jumlah penduduk, serta prevalensi skizofrenia sebesar 7 per 1000 penduduk. Menilik lebih spesifik prevalensi depresi di Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

Peltzer dan Pengpid (2018) menemukan bahwa tingkat depresi tertinggi ditemukan pada rentang usia remaja atau dewasa, dan cenderung menurun seiring pertambahan usia. Pada kategori pendidikan tinggi, dari total 4.354 responden, sebanyak 14,2% mengalami depresi sedang dan 5% mengalami depresi berat. Berdasarkan prevalensi tersebut, proporsi perempuan memiliki tingkat gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki meskipun perbedaan ini tidak signifikan (Peltzer & Pengpid, 2018).

Perempuan sering kali harus menghadapi beban emosional yang lebih besar dibandingkan dengan laki-laki, seperti stres dari hubungan interpersonal, tanggung jawab rumah tangga, pelecehan seksual, dan diskriminasi gender.

Menurut Tian (2004), belajar beradaptasi mengacu pada kemampuan siswa menyesuaikan fisik dan mentalnya untuk menjaga keseimbangan dengan lingkungan berdasarkan variasi kondisi belajar (sikap, metode, dan lingkungan). Jadi belajar beradaptasi terdiri dari pengaturan diri (motivasi belajar, kemampuan belajar, metode) dan adaptasi terhadap lingkungan belajar (model pembelajaran, tingkat adaptasi terhadap lingkungan) (Tian et al., 2021).

Ketika mahasiswa beradaptasi, mereka akan menghadapi beberapa tantangan, termasuk kebutuhan untuk memahami materi secara lebih mendalam, menyesuaikan diri dengan

metode pengajaran dosen, kemampuan belajar mandiri, berinteraksi dengan teman dari beragam latar belakang, dan menangani semua urusan terkait perkuliahan.

Kondisi *homesickness* dapat menyebabkan beberapa masalah penghambat seperti ketidakinginan untuk belajar, hilangnya semangat hidup, pemikiran dan perasaan negatif, stres, frustrasi, emosi negatif, dan lainnya. Proses transisi ke fase dewasa secara psikososial umumnya dimulai selama masa remaja. Saat memasuki masa remaja, terdapat tantangan dalam menemukan dan membentuk identitas diri yang kokoh. Oleh karena itu, kebanyakan remaja mengikuti tren dan kegiatan yang banyak dilakukan oleh teman sebaya di lingkungannya tanpa memilah antara kegiatan yang bermanfaat dan merugikan. Hal ini biasanya terjadi karena remaja ingin terlihat keren dan diterima di lingkungannya, meskipun tren dan kegiatan tersebut tidak sesuai dengan bakat dan minatnya. Secara tidak langsung remaja akan merasa tertekan karena harus mengimbangi gaya hidup lingkungannya tanpa memedulikan diri sendiri. Salah satu potensi yang mengalami kesehatan mental adalah pelajar Indonesia di luar negeri yang dikenal sebagai Diaspora.

Diaspora Indonesia merupakan sumber daya yang sangat besar jika dimanfaatkan dalam berbagai aspek, seperti ekonomi, sosial, budaya, moral, dan lain-lain. Potensi ini akan semakin meningkat apabila pemerintah Indonesia memberikan pelayanan atau dukungan terbaik kepada para warga negara Indonesia yang sedang berjuang di luar negeri untuk meningkatkan devisa negara dan Sumber Daya Manusia. Selain itu, potensi ini juga bisa dieksplorasi dalam bidang teknologi karena anggota Diaspora Indonesia di negara maju, yang telah menjadi bagian dari masyarakat setempat, ternyata masih mempertahankan identitas sebagai warga Indonesia dan memiliki penguasaan teknologi yang dapat diandalkan, serta tetap memiliki rasa cinta

terhadap Indonesia. Diaspora Indonesia memiliki peran penting dalam pembangunan ekonomi dan sosial baik di negara asal maupun di negara tempat mereka tinggal karena diaspora yang tinggal di luar negeri sering kali memiliki akses kepada teknologi dan pengetahuan baru secara global.

Untuk itu perlu adanya pendampingan psikologis bagi diaspora Indonesia khususnya pelajar yang sedang bersekolah di Negeri Tiongkok di mana budaya yang berbeda dan jauh dari keluarga menjadi salah satu faktor risiko terjadinya penurunan kesehatan mental. Banyak anggota diaspora Indonesia mungkin tidak menyadari gejala gangguan mental atau cara mengatasi stres dan kecemasan yang mereka alami. Untuk itu kajian ini bertujuan memberikan gambaran terhadap kondisi diaspora Indonesia khususnya pelajar yang sedang belajar di Negeri Tiongkok terhadap risiko kejadian penyakit mental.

Metode lain yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental, yaitu penggunaan lilin aromaterapi. Penggunaan lilin aromaterapi sebagai pengobatan alternatif dinilai cukup efisien karena mudah ditemukan dan penggunaannya dapat dilakukan bersamaan dengan aktivitas lainnya. Lilin aromaterapi juga termasuk alternatif implementasi aromaterapi secara inhalasi ataupun penghirupan dan bisa menghasilkan aroma yang memberikan dampak pengobatan apabila dibakar seperti pengobatan alternatif, penghias dan pengharum ruangan serta dapat digunakan untuk mengusir serangga (Meilina et al., 2023). Lilin aromaterapi dapat menjadi salah satu solusi bagi diaspora Indonesia yang mengalami kesulitan tidur akibat pergeseran rutinitas atau lingkungan baru. Kombinasi aroma seperti lavender dan lemon diketahui efektif dalam membantu mengatasi insomnia, sehingga memungkinkan pengguna untuk tidur lebih nyenyak. Pelatihan lilin aromaterapi diharapkan dapat memberikan pengalaman

langsung melalui sesi praktik membuat lilin aromaterapi bagi diaspora Indonesia. Pelatihan ini tidak hanya bertujuan untuk mengenalkan lilin aromaterapi sebagai pencegahan stres namun memberikan keterampilan praktis yang mendorong kreativitas dan inovasi dalam menghasilkan produk bernilai ekonomi untuk diaspora Indonesia. Melalui pelatihan ini, diharapkan peserta dapat memanfaatkan keterampilan yang diperoleh untuk kebutuhan pribadi maupun sebagai peluang bisnis.

METODE

Kajian ini merupakan kajian deskriptif kualitatif dengan fokus pada pendampingan kepada diaspora Indonesia khususnya pelajar Indonesia yang sedang bersekolah di Tiongkok di mana kejutan budaya dan pola pendidikan di Tiongkok berbeda dengan sistem pendidikan di Indonesia sehingga akan memengaruhi kesehatan mental pelajar Indonesia di Tiongkok.

Studi ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode kuesioner yang dikembangkan dari kuesioner "*The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)*" yang dimodifikasi dan telah dilakukan validasi pada 10 responden. Berdasarkan hasil validasi kuesioner maka kuesioner ini digunakan dalam topik kajian ini, di mana tujuannya untuk memberikan gambaran secara umum kesehatan mental pelajar Indonesia di Tiongkok.

Tahapan kegiatan :

- Tim pengabdian melakukan kerja sama dengan 2 mitra, yaitu Pimpinan Cabang Muhammadiyah Istimewa Tiongkok (PCIMT) dan Perhimpunan Pelajar Indonesia Tiongkok (PPI) yang berkolaborasi di Provinsi Nanjing, Tiongkok.
- Tim pengabdian berkoordinasi dan berdiskusi dengan mitra untuk menyusun program pendampingan yang dilakukan secara *online* dan *offline*.

- c. Tim pengabdian dan mitra melakukan pendampingan dan diskusi secara *online* terkait kondisi kesehatan fisik dan mental diaspora Indonesia. Selain itu dilakukan evaluasi dengan pengisian kuesioner oleh responden pada saat kegiatan berlangsung.
- d. Tim pengabdian dan mitra melaksanakan pelatihan pembuatan lilin aromaterapi secara *offline* di Nanjing, Tiongkok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian dalam kuesioner pada pengabdian masyarakat terkait pendampingan kesehatan fisik dan mental pada diaspora khususnya pelajar Indonesia di Tiongkok sebagai berikut.

1. Kesehatan mental diaspora Indonesia di Tiongkok

Gambar 1.

Data Kesehatan Mental Diaspora Indonesia di Tiongkok



Berdasarkan diagram data pada Gambar 1 menunjukkan bahwa diaspora Indonesia khususnya pelajar, memiliki perasaan emosi negatif seperti *feeling blue* (kesepian), putus asa, cemas dan depresi dengan rata-rata $3,41 \pm 0,95$. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan diaspora Indonesia di negeri Tiongkok cukup tinggi. Meningkatnya rasa kesepian dan minimnya interaksi sosial dapat menjadi faktor risiko yang akan menimbulkan gangguan mental.

Faktor yang menyebabkan skor emosi negatif cukup tinggi ini antara lain, situasi selama masa pandemi Covid-19 yang mana perkuliahan dilaksanakan secara *online* sehingga pelajar Indonesia baru menjalani proses perkuliahan secara *offline* di Tiongkok pada pertengahan tahun 2023.

Beban akademis diaspora meningkat selama kuliah *online* sehingga dapat menimbulkan stres. Pelajar sering kali merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, terutama jika pelajar merasa tidak memiliki dukungan yang cukup dari pengajar atau fasilitas pendukung. Terlebih kurikulum pendidikan yang digunakan antara Indonesia dan Negeri Tiongkok sangat berbeda.

Hal tersebut membuat diaspora Indonesia harus menyesuaikan diri dengan sistem mengajar di Negeri Tiongkok meskipun hanya lewat via *online*. Tentu saja kondisi ini membuat diaspora kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran. Tantangan lainnya yang harus dihadapi oleh diaspora Indonesia pada saat berkuliah di Tiongkok, yaitu hidup jauh dari keluarga, kerabat, dan orang tua yang menimbulkan perasaan *homesickness*.

Dampak negatif dari perasaan *homesickness* yang semakin meluas dapat mengganggu psikis dan biologi, serta menghambat adaptasi individu di lingkungan baru menekankan urgensi bagi individu yang mengalaminya untuk mengatasinya secara tepat dan segera.

Hal ini dapat memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap mental diaspora yang akan belajar di Tiongkok. Kondisi diaspora Indonesia yang harus meninggalkan keluarga, kerabat, serta budayanya dalam mengejar pendidikan di luar negeri, sering kali merasa bersedih saat merindukan kerabat atau tempat-tempat dari kampung halaman dan harus membentuk hubungan sosial yang baru.

Diaspora Indonesia harus menyesuaikan diri terhadap budaya serta tuntutan lingkungan yang baru. Dengan demikian kondisi kesehatan mental yang stabil sangat penting bagi diaspora Indonesia untuk fokus melanjutkan pendidikan meskipun harus jauh dari kerabat, keluarga, orang tua, dan lingkungannya.

Sedangkan pada tingkat kepuasan diri, menunjukkan hasil rata-rata $3,41 \pm 0,73$,

artinya bahwa diaspora Indonesia khususnya pelajar yang sedang belajar di Negeri Tiongkok masih belum puas terhadap dirinya sehingga terbentuk motivasi yang cukup tinggi dalam mengembangkan diri. Pada fase remaja menuju dewasa sering kali dihadapkan dengan perasaan *insecure* atau tidak percaya diri. Hal tersebut terjadi karena seseorang sering kali membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain. Dikarenakan Negeri Tiongkok termasuk dalam negara maju dengan fasilitas dan sistem pendidikan yang luar biasa, dapat membuat diaspora Indonesia merasa tidak percaya diri dengan lingkungan dan orang sekitarnya.

Namun rasa tidak percaya diri tersebut dapat diolah oleh diaspora Indonesia menjadi motivasi yang cukup tinggi untuk terus berkembang dan menyelesaikan studinya sehingga dapat lulus dan memiliki bekal yang besar dijenjang selanjutnya. Motivasi belajar dan memperluas ilmu yang tinggi dapat mendukung pelajar untuk meningkatkan kapasitas diri. Diaspora Indonesia dapat memanfaatkan fasilitas pendidikan yang telah diberikan karena Negeri Tiongkok termasuk negara maju yang selalu memberi kontribusi dalam aspek pendidikan.

Grafik penilaian juga menyimpulkan bahwa diaspora Indonesia dapat memaknai hidup dengan baik dan peduli terhadap pentingnya makna hidup yang ditunjukkan dengan rata-rata $3,77 \pm 0,86$. Makna hidup termasuk bagian penting dan berharga bagi seorang individu, apabila seorang berhasil menemukan makna hidup maka akan menciptakan rasa bersyukur terhadap kehidupan yang sedang dijalani. Makna hidup juga dapat diciptakan dari pilihan untuk mengaktualisasikan nilai-nilai tertentu dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor kepercayaan diri dan keberhasilan memahami makna hidup oleh diaspora Indonesia menjadi kekuatan mereka untuk bertahan dalam menjalani studi di Negeri Tiongkok dengan maksimal.

Hal tersebut menandakan bahwa diaspora Indonesia sebagian besar memiliki emosi yang matang dan telah menyiapkan diri untuk merantau guna melanjutkan akademik. Pelajar perantau dapat dikatakan telah matang emosinya apabila dapat berpikir secara objektif, memiliki kemampuan dalam mengontrol emosi, mampu berpikir realistis, memahami diri sendiri, dan mampu menempatkan emosi di saat dan tempat yang tepat.

Faktor lain yang memiliki skor tinggi adalah penilaian terhadap penampilan tubuh yang menunjukkan rata-rata $3,68 \pm 0,95$, artinya para pelajar sangat percaya diri terhadap penampilan diri. Hal ini dapat menjadi modal positif bagi para pelajar yang tinggal di luar negeri pada saat menempuh pendidikan karena faktor ini cukup besar memengaruhi dalam bertahan hidup di luar negeri.

Sikap percaya diri pada individu merupakan salah satu bentuk mengaktualisasikan potensi yang ada dalam diri seseorang dan rasa tidak percaya diri akan menghambat seseorang dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya seperti mencapai prestasi dalam suatu bidang. Penampilan dan kepercayaan diri yang tinggi dapat membuat pelajar Indonesia lebih mudah beradaptasi terhadap lingkungan luar dengan cukup baik. Kepercayaan diri yang baik akan membentuk persepsi terhadap realitas, mengatasi kecemasan, mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Hal ini juga dipengaruhi dengan adanya komunitas atau Perhimpunan Pelajar Indonesia di Negeri Tiongkok yang berperan sebagai wadah bagi para pelajar Indonesia di Negeri Tiongkok untuk mendapatkan informasi, ruang berkeluh kesah dan berbagi pengalaman dari para senior yang terlebih dahulu tinggal di Negeri Tiongkok kepada pelajar Indonesia yang baru tinggal dan studi di Negeri Tiongkok.

Apabila diaspora Indonesia kesulitan dalam beradaptasi dengan berbagai jenis hal seperti, bahasa yang digunakan, cita rasa makanan, dan kegiatan sehari-hari yang berbeda juga menjadi tantangan yang cukup berat, komunitas atau Perhimpunan Pelajar Indonesia dapat membantu dan meringankan diaspora dalam menghadapi hal tersebut.

Faktor lain yang diukur dalam kajian ini adalah tingkat kemampuan berkonsentrasi para pelajar yang tinggal di Tiongkok, di mana menunjukkan rata-rata skor sebesar $3,45 \pm 0,80$, artinya para pelajar memiliki kemampuan konsentrasi sedang. Hal ini kemungkinan disebabkan karena masih banyak pelajar yang baru pertama kali merantau dan tinggal di luar negeri. Selain itu, terdapat beberapa mahasiswa lama yang hampir dua tahun lebih tidak tinggal di Tiongkok akibat dampak wabah pandemi Covid-19 sehingga perlu readaptasi terhadap kultur di Tiongkok selepas kembali ke belajar di Tiongkok.

Kondisi pandemi Covid-19 tidak hanya berefek pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh kepada kesehatan mental seseorang. Sistem pendidikan di Negeri Tiongkok menerapkan metode pembelajaran yang lebih interaktif dan melibatkan pelajar secara aktif. Hal ini dapat membantu meningkatkan konsentrasi karena pelajar merasa lebih terlibat dalam proses belajar.

Kehidupan sosial diaspora juga terpengaruh, dengan banyak dari mereka merasa terasing akibat pembatasan sosial. Ini berpotensi memengaruhi kesehatan mental mereka, mengingat pentingnya interaksi sosial dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan data kajian di atas maka perlu adanya proses pendampingan yang intensif kepada para diaspora Indonesia di Negeri Tiongkok khususnya para pelajar yang baru pertama kali tinggal di luar negeri.

Pemerintah perlu melakukan pendampingan psikologis dengan menggandeng organisasi, himpunan PPIT

atau lembaga lain seperti, PCIM Tiongkok, Komunitas Husnul Kotimah, yang merupakan organisasi perkumpulan pada pelajar atau mahasiswa Indonesia di Tiongkok yang rutin mengadakan kegiatan sosial dan saling berbagi informasi antar anggota.

Kekuatan ini berakar pada prinsip saling menghargai, berbagi tanggung jawab, dan komitmen untuk saling membantu. Pentingnya memahami dan berempati terhadap situasi individu lain menjadi inti dari kekuatan ini. Diaspora Indonesia yang mendapat dukungan dari teman-teman akan lebih mampu menghadapi *homesickness*, mahasiswa akan terbuka untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan emosi yang mereka alami.

Berbanding terbalik jika mereka tidak mendapat dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungannya, maka individu tersebut tidak memiliki tempat untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan dan hal ini menimbulkan rasa disorientasi.

2. Edukasi pembuatan lilin aromaterapi

Kondisi emosi negatif atau *stres* yang dirasakan oleh diaspora Indonesia dapat diatasi dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah pengobatan alternatif dengan penggunaan lilin aromaterapi. Efek aroma yang segar dan harum dapat merangsang sensori manusia kemudian memengaruhi organ tubuh sehingga dapat menimbulkan efek relaksasi terhadap perasaan emosional seseorang. Penggunaan lilin aromaterapi sebelum tidur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengatasi insomnia sehingga mendukung kesehatan fisik seseorang.

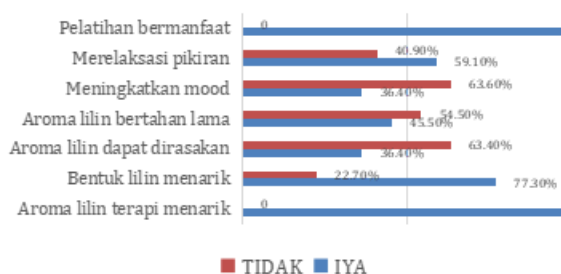
Dengan terdapatnya pelatihan pembuatan lilin aromaterapi ini di harapkan diaspora Indonesia di Negeri Tiongkok dapat menjadikan lilin aromaterapi sebagai pilihan alternatif dalam menciptakan suasana *relax* dan *refresh* sehingga terhindar dari emosi negatif. Selain itu, pelatihan pembuatan lilin aromaterapi juga menjadi

salah satu kegiatan yang dapat dilakukan sebagai wadah diaspora Indonesia untuk bertemu dan bercengkerama dengan rekan sesama diaspora Indonesia.

Lilin aromaterapi yang dibuat pada pelatihan ini menggunakan aroma lemon dan lavender. Kombinasi antara aroma lavender dan lemon dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan relaksasi. Di Negeri Tiongkok, penggunaan minyak esensial lemon dalam aromaterapi sedang menjadi tren karena banyak masyarakat yang menggunakannya untuk mengatasi masalah kesehatan, seperti mual, gangguan pencernaan, dan bahkan untuk memperbaiki suasana hati. Sedangkan aroma lavender terkenal memiliki kemampuan untuk menenangkan sistem saraf. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa aroma lavender dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan suasana hati, dan menurunkan tekanan darah.

Gambar 2.

Data pelatihan pembuatan lilin aromaterapi diaspora di Negeri Tiongkok



Berdasarkan pada Gambar 2 diperoleh hasil data respon diaspora di Tiongkok terhadap pelatihan pembuatan lilin aromaterapi. Diaspora Indonesia berpendapat bahwa pelatihan pembuatan lilin aromaterapi bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari di mana menunjukkan persentase 100%. Pelatihan pembuatan lilin aromaterapi diikuti oleh 13 pelajar di Tiongkok yang terlampir pada Gambar 3. Diaspora Indonesia diberi kesempatan untuk membuat lilin aromaterapi sesuai dengan selera masing-masing dengan bahan yang

telah disediakan sehingga diaspora Indonesia dapat menuangkan kreativitas dan inovasi yang dimiliki.

Gambar 3.

Foto bersama diaspora Indonesia di Negeri Tiongkok



Pemilihan metode pelatihan pembuatan lilin aromaterapi yang interaktif antara tim pengabdian dan peserta, seperti demonstrasi langsung dan praktik mandiri, menjadi faktor kunci keberhasilan program. Pendekatan *hands-on* dapat membantu peserta terjun langsung dan mengetahui proses pembuatan lilin aromaterapi yang baik dan benar.

Peningkatan pemahaman yang signifikan pasca-pelatihan dapat dimanfaatkan diaspora Indonesia untuk membuat lilin aromaterapi sesuai dengan selera dan kondisi yang dirasakan. Pada Gambar 4 menunjukkan salah satu diaspora Indonesia sedang memformulasikan lilin aromaterapi.

Gambar 4.

Pembuatan Lilin Aromaterapi oleh Diaspora Indonesia di Negeri Tiongkok



Meskipun di kalangan masyarakat aromaterapi sering digunakan sebagai pengharum ruangan untuk menciptakan suasana yang rileks, namun terkadang aromaterapi tidak dapat menciptakan kondisi demikian secara maksimal.

Lingkungan atau kondisi ruangan akan mempengaruhi aroma lilin. Misalnya, lilin aromaterapi dinyalakan pada lingkungan yang cenderung bising atau ramai maka

aromaterapi yang dihasilkan tidak dapat bekerja dengan maksimal sehingga mengganggu proses relaksasi. Suhu lingkungan tempat lilin dinyalakan juga berpengaruh pada persebaran aromaterapi.

Hal tersebut dirasakan oleh 40,90% pelajar yang merasakan bahwa lilin aromaterapi tidak merelaksasikan pikiran, sedangkan 59,10% pelajar dapat merelaksasi pikiran dengan aroma lilin aromaterapi. Sedangkan terdapat 63,60% pelajar yang merasa bahwa aroma lilin tidak dapat meningkatkan *mood* dan 36,40% pelajar dapat meningkatkan *mood* dengan aroma dari lilin aromaterapi. Dalam penggunaan lilin aromaterapi, teknik menyalakan lilin aromaterapi juga memengaruhi aroma yang dihasilkan. Apabila penggunaan lilin aromaterapi tidak tepat, maka aroma setelah proses pembakaran tidak akan keluar dengan maksimal sehingga menjadi salah satu faktor penghambat aromaterapi tidak dapat merelaksasi pikiran. Selain itu, setiap orang memiliki preferensi aroma yang berbeda-beda.

Aroma tertentu mungkin tidak disukai oleh sebagian orang dan dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman sehingga tidak dapat meningkatkan *mood*. Meskipun banyak penelitian yang menjelaskan bahwa lilin aromaterapi memiliki kemampuan untuk meningkatkan *mood*, namun aroma yang tercium oleh masing-masing individu bersifat sangat subjektif dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor pribadi serta lingkungan.

Faktor lain yang diukur dalam pelatihan pembuatan lilin aromaterapi, yaitu tingkat kesukaan diaspora Indonesia terhadap karakteristik lilin aromaterapi. Berdasarkan grafik data pelatihan pembuatan lilin aromaterapi menunjukkan persentase sebesar 54,50% dan 63,40% pelajar menyatakan bahwa aroma dari lilin aromaterapi tidak bertahan lama sehingga aroma lilin tidak dapat dirasakan dalam jangka panjang.

Sedangkan 45,50% dan 36,40% menunjukkan aroma lilin aromaterapi dapat bertahan lama sehingga dapat dirasakan. Salah satu faktor yang menyebabkan aroma lilin tidak tahan lama adalah proses pembakaran yang tidak sempurna. Membakar lilin dalam waktu singkat membuat lapisan lilin tidak terbakar dengan rata sehingga terdapat bagian yang utuh dan tidak meleleh sempurna. Selain itu, sumbu lilin yang terlalu pendek atau tidak memotong sumbu lilin dengan benar dapat menghambat pembakaran yang merata. Sumbu yang pendek hanya akan melelehkan lilin di sekitar sumbu, sementara bagian tepi tetap utuh, menyebabkan pembakaran tidak merata.

Tingkat kesukaan diaspora Indonesia terhadap bentuk dari lilin aromaterapi yang telah dibuat menunjukkan persentase sebesar 77,30% sedangkan 22,7% diaspora Indonesia berpendapat bahwa bentuk lilin aromaterapi tidak menarik. Hal tersebut kemungkinan terjadi karena bentuk lilin aromaterapi pada pasaran memiliki desain yang serupa sehingga secara visual kurang menarik seperti yang dilampirkan pada Gambar 5.

Bentuk lilin yang menarik dan unik dapat meningkatkan daya tarik visual produk. Secara keseluruhan, tingkat kesukaan pelajar terhadap lilin aromaterapi dipengaruhi oleh kombinasi antara aroma, bentuk, warna, dan efek terapeutik yang menunjukkan sebesar 100% pelajar tertarik dengan lilin aromaterapi.

Kajian ini menunjukkan potensi besar bahwa lilin aromaterapi dapat diterima dengan baik di kalangan diaspora Indonesia di Negeri Tiongkok, terutama lilin aromaterapi dibuat sesuai dengan mempertimbangkan preferensi mereka. Penerimaan lilin aromaterapi di kalangan diaspora Indonesia juga mencerminkan keterlibatan mereka dalam komunitas lokal dan global.

Gambar 5.
Hasil Pelatihan Lilin Aromaterapi oleh
Diaspora Indonesia



KESIMPULAN

Kesimpulan pada kajian ini adalah berdasarkan kajian dengan kuesioner menunjukkan ada kecenderungan bahwa diaspora Indonesia khususnya pelajar, memiliki perasaan *feeling blue* (kesepian), putus asa, cemas dan depresi dan aromaterapi dari lilin dapat meningkatkan relaksasi pikiran serta cenderung tidak meningkatkan mood pada pelajar diaspora di Tiongkok.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfina, R. (2021). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*. EGSA UGM. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Caesaria, P. A., Suzana, D., & Airlangga, D. Z. (2024). Literatur Review Masalah Kesehatan Mental Remaja pada Ketidaksetaraan Sosial dan Ekonomi. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 4(1), 44–52. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v4i1.21882>
- Hairunni'am, W., Safitri, F. I., & Febriani, F. (2022). Mengelola stress dan emosi negative dalam perspektif stoisisme. *International Conference on Tradition and Religious Studies*, 1(1), 200–210. <http://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/lc-TiaRS/>
- Kemenkes RI. (2018). *Kesehatan Mental Indonesia*. <https://lms.kemkes.go.id/courses/8fa70464-3425-4776-ba3a-976700d9b9b8>
- Meilina, H., Mulyati, S., Chairunnisak, A., Rinaldi, W., & Syarahil Putri, K. (2023). Pembuatan Lilin Aromaterapi Anti Stress dan Repellent sebagai Peluang Usaha di Dusun Mon Singet, Desa Kajhu, Aceh Besar. *Jurnal Mitra Pengabdian Farmasi*, 2(2), 54–59. <https://ejurnal.akfar-mandiri.ac.id/index.php/abdimas>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2018). High prevalence of depressive symptoms in a national sample of adults in Indonesia: Childhood adversity, sociodemographic factors and health risk behaviour. *Asian Journal of Psychiatry*, 33, 52–59.
- Tian, S., Zhang, T.-Y., Miao, Y.-M., & Pan, C.-W. (2021). Psychological distress and parental involvement among adolescents in 67 low-income and middle-income countries: A population-based study. *Journal of Affective Disorders*, 282, 1101–1109.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17, 110–119.